



# คติธรรมแห่งชีวิต

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

ธรรมะเพื่อคนธรรมดาฉบับปรับปรุงแก้ไขครั้งที่ ๑  
ธรรมะเพื่อคนธรรมดาฉบับแก้ไขครั้งที่ ๑



คติธรรมแห่งชีวิต

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

ISBN : 974 - 8417 - 47 - 6

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

ปีที่จัดพิมพ์ : พุทธศักราช ๒๕๔๒

ธรรม (อ) ๑ จัดพิมพ์เผยแพร่

การพิมพ์หนังสือธรรมเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการ  
จัดทำสิ่งที่มีประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญกรรมทาน  
ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อได้ว่า  
แสดงออกซึ่งญาติธรรม พร้อมไปกับการมีส่วนร่วมเผยแพร่ธรรม อันจะ  
อำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดี มีคุณภาพ เป็นที่ระลึก  
ในทุกโอกาสของงานประเพณี เป็นการใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์ถูกต้อง  
โปรดติดต่อที่ ธรรมสภา...

๓๕/๒๗๐ จรัสสินทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๔๓๔ - ๔๒๖๗, ๔๓๔ - ๓๕๖๖ โทรสาร : ๔๒๔ - ๐๓๗๕

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

## คำนำในการจัดพิมพ์

เกิด	มาเพียรก่อสร้าง	ความดี
แก่	เด่ากุศลมี	เสาะบ้าง
เจ็บ	ป่วยพยาธิ	มีทั่ว กันนา
ตาย	แต่กายชื้อยั้ง	ชั่วฟ้า ดินสลาย

กฎธรรมชาติ ได้ทำหน้าที่ของมันอย่างซื่อตรงและเสมอภาค ต่อทุกชีวิตบนโลกนี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คำกลอนข้างต้นเป็นสิ่งที่ยืนยันให้เห็นความจริงในเรื่องการเกิด การแก่ การเจ็บ และการตาย ซึ่งเป็นคติธรรมดาที่ดำเนินไปตามกฎแห่งธรรมชาติที่ทุกชีวิตจักต้องประสบอย่างแน่นอน

“คติธรรมแห่งชีวิต” ได้คัดเลือกจากหนังสือ และคำบรรยายในโอกาสต่างๆของท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่เกี่ยวกับการเกิด การแก่ การเจ็บ และการตาย กล่าวคือ

๑. การเกิดเป็นทุกข์ เกิดดีเป็นสุข
๒. ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ
๓. รักษาใจยามป่วยไข้
๔. ดุลยภาพ : สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์
๕. ความจริงแห่งชีวิต

“การเกิดเป็นทุกข์ เกิดดีเป็นสุข” เป็นธรรมกถาที่แสดงในพิธีทำบุญวาระคล้ายวันเกิดของ คุณเกสรี บุลสุข และได้ตีพิมพ์เป็นเล่มครั้งแรก เมื่อเดือนเมษายน ๒๕๒๓

“ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ” เดิมเป็นปาฐกถาที่แสดงตามคำอาราธนาของ  
สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในการสัมมนาว่าด้วยการเตรียมตัวก่อนเกษียณ  
อายุราชการ ซึ่งจัดร่วมกับกรมประชาสัมพันธ์ เมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๓๘

“รักษาใจยามป่วยไข้” เป็นธรรมกถาที่สืบเนื่องกัน ๒ เรื่อง ซึ่งได้แสดง  
สำหรับญาติของผู้ป่วยและสำหรับผู้ป่วย ตามคำอาราธนาของ ดร.อาภา จันทรสกุล  
เมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๓๑

“ดุจลภาพ : สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์” เป็นธรรมกถาแสดง  
ที่โรงพยาบาลบ้านสวน ตามคำนิมนต์ของ คุณหมอลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ เมื่อ  
วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๓๔

สุดท้าย “ความจริงแห่งชีวิต” เป็นพระธรรมเทศนาในการบำเพ็ญกุศล  
อุทิศคุณชม รักตะกนิษฐ เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๓๓

ขอกราบขอบพระคุณ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ผู้เป็นองค์แสดง  
ธรรมเป็นอย่างสูง ที่ได้เมตตาอนุญาตให้ธรรมสภาจัดพิมพ์ในครั้งนี้ ซึ่งเป็นการ  
ให้เปล่าเช่นหนังสือเล่มอื่นๆของท่านเจ้าคุณที่เมตตาให้ธรรมสภาจัดพิมพ์

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านพระอาจารย์สุรเดช กนฺตวโร ผู้คัดเลือกและ  
รวบรวมคำบรรยายเล่มนี้เป็นอย่างสูง ที่ทำให้ธรรมสภาได้มีโอกาสจัดพิมพ์หนังสือ  
คติธรรมแห่งชีวิต เพื่อเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์แก่สาธุชนทั่วไป

ธรรมสภาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านสาธุชนจะได้เห็นถึงคติธรรมดาของชีวิต  
และทราบถึงความจริงที่จักนำไปสู่ความสมบูรณ์แห่งชีวิตอย่างแท้จริง.

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

## สารบัญ

อนุโมทนา.....	(๑)
การเกิดเป็นทุกข์ เกิดดีเป็นสุข .....	๑
ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ .....	๒๕
เลิกงานเก่า พบโอกาสใหม่ .....	๒๘
มองไปข้างหน้า สู้จุดหมายสูงกว่าที่ยังรอ .....	๓๑
ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง .....	๓๖
สมองก็แจ่มใส จิตใจก็สบาย .....	๔๑
รู้เท่ารู้ทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้ .....	๔๕
ถึงเวลาที่จะแน่ใจ ว่าได้เป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์ .....	๕๑
ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน .....	๕๙
พอปัญญา มาบรรจบให้วางใจถูก	
ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์ .....	๖๔
รักษาใจยามป่วยไข้ .....	๖๕
ธรรมกถาสำหรับญาติผู้ป่วย .....	๗๕
ดุลยภาพ: สภาวะแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์ .....	๘๕
มงคลสองด้านประสานเสริมกัน .....	๘๘
ความสมบูรณ์มิได้ ถ้าไร้ดุลยภาพ .....	๘๙
ดุลยภาพทางร่างกายทำให้มีสุขภาพดี .....	๙๐
ดุลยภาพทางเศรษฐกิจ ทำให้ชีวิตมีความมั่นคง .....	๙๒
สังคมไม่เสียดุลยภาพ ประชาชนก็ไม่ขาดสันติสุข .....	๙๔

# การเกิดเป็นทุกข์

## เกิดดีเป็นสุข

ขอเจริญพร วันนี้อาตมาภาพพร้อมด้วยคณะพระสงฆ์ ขออนุโมทนาในวันอันเป็นมงคล คือโอกาสที่คุณโยมเกสรี บุลสุข ได้ปรารภวันเกิดซึ่งหมั่นเวียนมาครบอายุหกสิบปีในวันนี้ แล้วจัดพิธีทำบุญถวายภัตตาหารและไทยธรรมแด่พระสงฆ์ เป็นเครื่องทำให้เกิดสิริมงคลแก่ชีวิต พร้อมกันนี้ก็ขออนุโมทนาต่อญาติมิตรทุกท่าน ที่ได้มาร่วมทำบุญแสดงความปรารถนาดีเจริญไมตรีธรรมต่อคุณโยมเกสรีในโอกาสนี้ด้วย

นอกจากนั้น มีข้อพิเศษที่ควรกล่าวไว้ด้วย กล่าวคือ คุณโยมเกสรีได้บำเพ็ญกุศลเป็นส่วนอดีต คือการเจริญจิตภาวนา ที่เรียกกันง่ายๆ ว่าเข้ารีต (retreat) ในช่วงเวลาระยะหนึ่งก่อนหน้านี้พร้อมด้วยญาติมิตร เป็นการเจริญกุศล ที่เหมือนกับว่าจะเตรียมรับวันเกิดให้เป็นสิริมงคลมากยิ่งขึ้น การบำเพ็ญจิตภาวนานั้นแปลว่า การพัฒนาจิตใจ คือการทำให้จิตใจงอกงามขึ้น หรือแปลอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นการทำกุศลธรรมให้เกิดให้มีให้เพิ่มพูนขึ้นในจิตใจ ซึ่งก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิดเหมือนกัน คือเป็นการเกิดของกุศลธรรมในจิตใจ นับว่าสอดคล้องกันดีกับการทำบุญวันเกิด ซึ่ง

---

\* ธรรมภา ในพิธีทำบุญวาระคล้ายวันเกิด ของ คุณเกสรี บุลสุข

เกี่ยวกับการเกิดของชีวิต

ว่าถึงเรื่องการเกิดนี้ เราได้ยินบ่อยๆ ในพระพุทธานุญาตท่านกล่าวถึงในที่หลายแห่ง แต่เรามักจะได้ยินในคำสวดมนต์ที่ว่า ชาตปิ ทุกขา แปลว่า แม้ชาติคือการเกิด ก็เป็นทุกข์ ถ้ามองดูตามพระบาลีนี้ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกว่า พระพุทธานุญาตมองการเกิดเป็นเรื่องทุกข์ เป็นเรื่องไม่สบาย จนกระทั่งบางคนบอกว่า พระพุทธานุญาตมองโลกในแง่ร้าย

ความจริง ที่ว่าการเกิดเป็นทุกข์นี้ เป็นการพูดไปตามเรื่องของสภาวะธรรม หมายถึงการเกิดหรือปรากฏขึ้นของสังขาร หรือพูดให้ชัดก็คือการปรากฏของขั้น ๕

เมื่อขั้น ๕ ปรากฏพร้อมบริบูรณ์ก็เป็นชีวิต ขั้น ๕ นั้นเป็นสิ่งปรุงแต่ง อย่างที่กล่าวแล้วว่าเป็นสังขาร เมื่อเป็นสังขารก็ตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ คือ มีความไม่เที่ยง ไม่คงที่ เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่แล้วดับไป เป็นอนิจจัง เมื่อไม่เที่ยง ไม่คงที่ ก็อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่สามารถคงทนอยู่ เรียกว่า เป็นสภาวะของความทุกข์ แล้วก็ไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของใคร ไม่เป็นตัวเป็นตนให้ใครได้ จึงเรียกว่าเป็นอนัตตา

ในที่นี้ จุดสำคัญที่ท่านยกขึ้นมาพูดเกี่ยวกับการเกิดก็คือว่า เป็นทุกข์ได้แก่เป็นสภาวะที่คงทนอยู่ไม่ได้ อันนี้เป็นสภาวะที่เป็นธรรมดาของสังขาร เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสว่าอย่างนั้น ก็คือตรัสไปตามความจริง ถ้าไม่ตรัสว่าเป็นทุกข์ จะตรัสว่าอย่างไร เมื่อมันเป็นความจริงอย่างนั้น ก็ต้องตรัสไปอย่างนั้น อันนั้นเป็นการตรัสในแง่สภาวะ

แต่การตรัสถึงความเกิดนั้น ไม่ได้ตรัสว่าเป็นทุกข์เสมอไป การเกิดที่เป็นสุขก็มี การเกิดเป็นสุขในพระพุทธานุญาตเป็นอย่างไร อาตมภาพจะ

ขอยกตัวอย่าง เช่น พุทธภาษิตบทหนึ่งว่า “สุโข พุทธาณมฺพาโท” แปลว่า การเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นความสุข หรือนำมาซึ่งความสุข พระดำรัสนี้แสดงว่า การเกิดก็สามารถทำให้เกิดความสุขได้ เพราะว่าเมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติแล้วก็ทรงนำแสงสว่างมา ทำให้คนเกิดปัญญามองเห็น ลัทธิธรรม รู้เข้าใจว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล ควรประพฤติปฏิบัติ ต่อชีวิตของตนเองและต่อโลกหรือต่อสิ่งแวดล้อมทั้งหลายอย่างไร ทำให้แก้ปัญหาชีวิตได้ ดำเนินชีวิตให้ผ่านพ้นความทุกข์ และประสบความสุข เพราะฉะนั้นจึงกล่าวว่า การอุบัติของพระพุทธเจ้านำความสุขมาให้

อย่างไรก็ตาม ไม่ต้องพูดถึงบุคคลซึ่งเป็นที่เคารพสูงสุด แม้แต่ผู้ที่ยังมิใช่เป็นบุคคลในอุดมคติ ยังมีใช้พระพุทธเจ้า เพียงแค่เป็นบุคคลดั่งามที่เรียกว่า สัปบุรุษ โดยทั่วไป คนที่เรียกว่า สัปบุรุษนั้น เกิดขึ้นที่ไหนก็นำความสุขมาให้ที่นั่นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ในบางแห่งว่า สัปบุรุษ หรือสัตบุรุษ เกิดขึ้นมากเพื่อความสุขของพหุชน หรือของชนจำนวนมาก ทั้งคนในบ้าน คนในครอบครัว คนในปกครอง คนที่ร่วมงาน การ ตลอดจนบ้านเมือง กระทั่งถึงสังคมทั้งหมด ทำให้เกิดมีความสุขทั่วไป อันนี้ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงว่า การเกิดนำความสุขมาให้ได้ แต่ก็ยังเป็นการมองอย่างกว้าง ๆ

ที่นี้ขีดเข้าไปอีกมองละเอียดลึกซึ้งเข้าไปถึงภายในชีวิตของแต่ละคน ภายในชีวิตของแต่ละคนนี่ส่วนที่ลึกที่สุด ละเอียดที่สุดก็คือ จิตใจ ในจิตใจนั้นก็มี การเกิดอยู่ตลอดเวลา และการเกิดนั้นก็มีการเกิดที่ดีและไม่ดีแล้วแต่สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจนั้น ตามปกติทั่วไปการเกิดจึงมีสองอย่างคือการเกิดของอกุศลธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นบาปอย่างหนึ่ง และการเกิดของกุศลธรรม กล่าวคือสิ่งที่ เป็นบุญเป็นกุศล เป็นความดีงาม เป็นคุณ

ธรรมอย่างหนึ่ง ถ้าอกุศลธรรมเกิดขึ้นในจิตใจ ก็ทำให้จิตใจขุ่นมัว เศร้าหมอง ไม่สบาย คับแค้น อึดอัด ไม่มีความสุข แต่ในทางตรงข้าม ถ้ากุศลธรรมเกิดขึ้น ก็ทำให้เกิดความสบาย ปลอดโปร่ง ผ่องใส มีความสว่าง มีความสงบ และเป็นความสุข การเกิดภายในจิตใจที่ดีก็คือ การเกิดของกุศลธรรม เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสเน้นสิ่งสำคัญ คือ ทำอย่างไร จะให้ชีวิตของเราแต่ละคน โดยเฉพาะในจิตใจของเราเกิดกุศลธรรมขึ้น อยู่เสมอ ถ้ามีกุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่เสมอ ก็เป็นการเกิดที่ดี เป็นการเกิดที่ประเสริฐ

เพราะฉะนั้น แม้ว่าชาติคือความเกิด ซึ่งหมายถึงการเกิดของขันธ์ ๕ หรือการเกิดของสังขารที่ปรุงแต่งจะเป็นทุกข์ มันก็เป็นเรื่องของทุกข์ตามสภาวะ แต่ในทางปฏิบัติ เราสามารถทำให้มีความสุขได้ คือ โดยสภาวะเป็นทุกข์ แต่ในทางปฏิบัติทำให้เกิดความสุข อันนี้คือวิธีการของพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้น ถ้าคนมองพระพุทธศาสนาไม่ทั่วตลอด ก็อาจเข้าใจผิดว่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่องความทุกข์ มองโลกในแง่ร้าย แต่อันที่จริงพระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องทุกข์ ก็เพื่อให้เรารู้ความจริงแล้วเราจะได้ปฏิบัติถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้องแล้วก็เกิดความสุข พระพุทธศาสนาก็เลยเป็นศาสนาแห่งความสุข เพราะการปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้น เป็นการปฏิบัติด้วยความสุข

เคยมีผู้มาโต้ตอบ หรือมาสนทนากับพระพุทธเจ้า เขามีความเข้าใจว่า ความสุขจะต้องเข้าถึงหรือเข้าถึงได้ด้วยความทุกข์ แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น ความสุขสามารถเข้าถึงได้ด้วยความสุข ลัทธิที่ถือว่าความสุขจะต้องเข้าถึงได้ด้วยความทุกข์ มีตัวอย่างที่ชัดเจนคือ ลัทธินิครนถ์



ลัทธินิครนถ์ถือว่า เราจะเข้าถึงความสุขได้ ต้องปฏิบัติด้วยความทุกข์ เพราะฉะนั้นพวกนิครนถ์จึงบำเพ็ญตบะ มีการทรมานตนด้วยประการต่างๆ เช่น ลงไปอาบแช่น้ำในฤดูหนาว และไปยืนนั่งนอนอยู่กลางแดดในฤดูร้อน ถ้าเป็นนักบวชจะโกนศีรษะก็ถอนผมที่ละเส้น ทำทรมานทรมานตัวเองด้วยประการต่างๆ เรียกว่าบำเพ็ญตบะ เพราะเขาถือว่า จะต้องเอาความทุกข์มาแลกเพื่อจะให้ได้ความสุข แต่พระพุทธศาสนาสอนว่าความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ดังนั้นโดยทั่วไป ความสุข เราจึงสามารถเข้าถึงได้ด้วยความสุข เพราะฉะนั้น เราจึงมีข้อปฏิบัติที่เมื่อปฏิบัติก็มีความสุขเลยทีเดียว ญาติโยมปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เวลาปฏิบัติก็มีความสุข เมื่อปฏิบัติไปแล้ว เจริญก้าวหน้าไปก็จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่มีความสุขด้วย นี่เป็นลักษณะของพระพุทธศาสนา

เราจึงได้พบเห็นว่า เมื่อคนจากต่างประเทศหรือต่างชาติหรือต่างวัฒนธรรมเข้ามาเห็นคนไทย จะประทับใจว่าคนไทยมีชีวิตจิตใจว่าเร้าเบิกบาน มีหน้าตายิ้มแย้มผ่องใส มีความสุข แต่ในเวลาเดียวกัน จะสังเกตเห็นว่าถ้าฝรั่งมองไปที่คำสอนเขาจะหาว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความทุกข์ มองโลกในแง่ร้าย ที่นี้พอเห็นชาวพุทธเขาก็เห็นว่ามีมีความสุข เขาก็เลยไม่สามารถเข้าใจว่าอะไรกัน แต่ที่จริงนั้นก็คือ พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักความจริง ที่มีทุกข์อยู่ตามสภาวะ แต่แล้วเมื่อปฏิบัติท่านให้ปฏิบัติด้วยความสุข นี่คือหลักการของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติด้วยความสุขที่สำคัญก็คือการที่เราทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้นในใจตลอดเวลา ถ้าใครทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้นในใจได้เสมอ คนนั้นก็จะมี การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง แล้วก็จะมีมีความสุขอยู่เรื่อยๆ อันนี้เป็นหลักสำคัญมาก เพราะว่าการศึกษาของกุศลธรรมนั้น เป็นการเกิดในจิตใจของเราแต่ละขณะนั่นเอง

๘

หลักของพระพุทธศาสนาได้สอนไว้ว่า จิตของเราเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ที่นี้ ในการที่จิตเกิดดับนั้นมันก็เกิดและดับไปพร้อมด้วยกุศลธรรมและอกุศลธรรม ถ้าเกิดกุศลธรรมจิตนี้ก็เกิดดับพร้อมด้วยกุศลธรรม ถ้ากุศลธรรมเกิดดับอยู่เสมอ จิตนั้นก็เจริญงอกงามขึ้นด้วยกุศลธรรม คำว่าเกิด นั้นใกล้เคียงกับคำว่า เจริญงอกงาม เมื่อเราเกิดมามีชีวิตขึ้นนี้ หลังจากเกิดแล้วเราก็มองว่าจะมีความเจริญงอกงาม ถ้าเกิดแล้วไม่เจริญต่อไปก็คือชีวิตดับสิ้น เกิดแล้วจึงต้องเจริญต่อไปด้วย แต่ถ้าวิเคราะห์ให้ละเอียดแล้ว ความเจริญคืออะไร

ความเจริญ นั้นว่าที่จริงแล้ว ก็คือการเกิดที่ต่อเนื่องกันไปนั่นเอง ดังเช่นชีวิตของเราที่เกิดมาจากกรรมมารดานี้ ในส่วนของร่างกายประกอบด้วยสิ่งที่เรียกว่า เซลล์ หรือทางพระเรียกว่าเป็นองค์ย่อยๆ ของรูปขันธ์เป็นรูปธรรม ซึ่งมีทั้งมหาภูตรูป และอุปาหयरูปต่างๆ มากมาย สิ่งเหล่านี้เกิดดับอยู่ตลอดเวลา หลังจากที่เราเกิดมาแล้ว ก็มีการเกิดย่อยๆ อย่างนี้ในแต่ละขณะเรื่อยมา ร่างกายของเราจึงเจริญเติบโตต่อมาได้ ความเจริญเติบโต ก็คือ สภาพที่มีการเกิดเพิ่มอัตราขึ้นในแนวทางนั้นๆ นั่นเอง

ในทางจิตใจก็เหมือนกัน จิตใจก็มีการเกิดอยู่เสมอ ถ้ามีการเกิดของกุศลธรรมอยู่เสมอตลอดเวลา ชีวิตของเราก็เจริญงอกงาม จิตใจก็เจริญงอกงาม คือมีความดีงามเพิ่มมากขึ้นๆ นั่นเอง ซึ่งก็หมายความว่า เมื่อเราพูดว่ากุศลธรรมเจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้น ก็เท่ากับบอกว่า กุศลธรรมเกิดขึ้นบ่อยๆ เรื่อยๆ เพราะฉะนั้น หลักการปฏิบัติธรรมสำคัญก็คือ ทำอย่างไรจึงจะให้กุศลธรรมนี้เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ต่อเนื่องกันไป แล้วอันนั้นก็กลายเป็นความเจริญงอกงามของจิตใจ ความเจริญงอกงามนี้แหละที่เราเรียกว่า **ภาวนา** ความมุ่งหมายของภาวนาก็คือ การทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้น

ในใจต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ แล้วกุศลธรรมก็จะเจริญเพิ่มพูนไป จนกระทั่งเต็มบริบูรณ์

กุศลธรรมที่เกิดขึ้นในใจนั้นมีมากมายเหลือเกิน ควรจะยกมากล่าวเฉพาะที่เป็นข้อสำคัญๆ โดยเฉพาะที่เรามักใช้ในการวัดว่าเราได้เจริญอกงาม หรือพัฒนาไปได้แค่ไหนเพียงใด พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักธรรมบางอย่างไว้ ซึ่งเราสามารถใช้ตรวจดูตัวเอง ถ้าธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นในใจของเราอยู่ต่อเนื่อง ก็เป็นเครื่องวัดไปในตัวว่า เรากำลังมีความเจริญอกงามในธรรมเป็นอย่างดี หลักธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ สำหรับใช้วัดความเจริญของจิตใจของแต่ละคน ก็คือ หลักธรรมที่เรียกว่า *อริยวัฏ* หรือ *อริยวัฑฒิ* หรือจะเรียกว่า อารยวัฑฒิก็ได้ แปลว่า ความเจริญอย่าง อริยชน หรือความเจริญของอริยชน หลักความเจริญของอริยชนนี้ เป็นเครื่องวัดความเจริญก้าวหน้าของพุทธศาสนิกชนได้ทั่วไป หลักนี้มี ๕ ประการ ด้วยกัน

ประการที่หนึ่งคือ *ศรัทธา* ท่านให้ดูว่า ศรัทธาหนึ่งอกงามขึ้นในใจของตนหรือไม่ ศรัทธา ก็คือความเชื่อ ความเชื่อนั้นมี ๒ อย่าง อย่างแรกคือความเชื่อที่เรียกว่า *อมุลิกาศรัทธา* แปลว่า ความเชื่อที่ไม่มีมูล คือไม่มีเหตุผล โดยเฉพาะความเชื่อที่มงาย หมายความว่า เห็นอะไรไม่ได้คิด ไม่ได้พิจารณาก็โง่ใจเชื่อตามไป ถ้าโง่ใจเชื่อตามไปเฉยๆ ก็ไม่มีหลัก ต่อไปก็กลายเป็นความเชื่อแบบหลงใหล แล้วก็กลายเป็นความมงาย ในทางพระพุทธศาสนาท่านให้มีความเชื่ออย่างที่สอง คือ *อการวดีศรัทธา* แปลว่า ศรัทธาที่มีเหตุผล คือ มีปัญญาประกอบ รู้เข้าใจเหตุผล รู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นธรรม โดยเฉพาะความเป็นไปตามเหตุปัจจัย มองเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ก็ดูว่า

เป็นเรื่องที่สอดคล้องกับความเป็นไปตามเหตุปัจจัยหรือไม่ ดำเนินสืบเนื่องกันตามหลักเหตุและผลหรือไม่

ศรัทธาหรือความเชื่อที่มีเหตุมีผลนี้แหละ ถ้าหยั่งลงในใจของเราแล้วก็เรียกว่า ได้เกิดมีกุศลธรรมที่ต้องการ แต่กุศลธรรมที่ต้องการนั้นยังต้องเจริญต่อไปอีก ความเชื่อในความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้แหละ เป็นส่วนสำคัญของความเชื่อในธรรม ซึ่งรวมไปถึงความเชื่อในความดีงาม ในกฎเกณฑ์แห่งความดีความชั่ว เป็นความเชื่อในหลักความจริง เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล เป็นเหตุเป็นผล เมื่อเชื่อในธรรม ก็เชื่อในพระธรรมคือคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่แสดงหลักความจริงแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัยเป็นต้นนั้น แล้วก็เชื่อในพระพุทธเจ้าผู้สอนหลักความจริงนั้น เชื่อในพระสงฆ์ ซึ่งประกอบขึ้นด้วยหมู่ชนผู้ปฏิบัติตามหลักการนั้น เรียกว่า เชื่อในพระรัตนตรัย หรือศรัทธาในพระรัตนตรัย ความเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือพูดรวมๆ ว่า ความเชื่อในพระรัตนตรัยนี้ จะต้องเจริญงอกงามยิ่งขึ้น พร้อมกันกับความรู้ความเข้าใจในธรรม เมื่อได้ศึกษาเล่าเรียนหลักธรรมมีความเข้าใจมากขึ้น หรือว่าได้ปฏิบัติด้วยตนเอง ประจักษ์ผล ได้รับความสงบสุขของชีวิตจิตใจ ได้เห็นจริงเห็นจัง ศรัทธาก็เพิ่มพูนขึ้น ความเชื่อความมั่นใจก็แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ศรัทธานี้จะมากขึ้นจนถึงระดับสูงสุด เรียกว่าเป็น อจลศรัทธา คือ ศรัทธาที่ไม่หวั่นไหว

ท่านบอกว่า พระโสดาบันเป็นบุคคลที่มีอจลศรัทธา คือศรัทธาที่ไม่หวั่นไหว นี่เป็นขั้นสูงสุดของความมีศรัทธา เมื่อศรัทธาถึงขั้นสูงสุดแล้ว ก็เป็นการเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลขั้นต้น ต่อจากนั้นก็เจริญก้าวหน้าต่อไปอีกโดยศรัทธานั้นนำไปสู่ปัญญา จนกระทั่งในที่สุดก็ไม่ต้องอาศัยศรัทธาอีกต่อไป เรียกว่าอยู่เหนือศรัทธา ตอนนั้นก็จะเป็นขั้นของพระอรหันต์ แต่

เบื้องต้นนี้ ในระดับแห่งการปฏิบัติของอริยชนทั่วไป กิจที่ถือเป็นสำคัญก็คือการทำศรัทธาให้เจริญเพิ่มพูนขึ้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้ดูว่า ศรัทธา ความเชื่อความมั่นใจในคุณธรรม ในความดีงาม ในคุณพระรัตนตรัยนี้ เจริญเพิ่มพูนขึ้นหรือไม่ ถ้าหากได้พิจารณาดูตัวเองแล้ว มองเห็นว่ามีศรัทธาเกิดขึ้นในใจบ่อยๆ จิตใจผ่องใส จิตใจเฝ้าอ้อมด้วยศรัทธา และมีศรัทธาที่มั่นคงเพิ่มขึ้น ก็แสดงว่ามีความเจริญอย่างอริยชนขั้นที่หนึ่ง

ต่อไปข้อที่สอง คือ *ศีล* ศีลนั้นก็คือปกติของกายวาจา หมายถึงการสำรวมกายวาจาให้อยู่ในสุจริต คือความประพฤติที่ดีงาม ความประพฤติที่ดีงาม หรือการสำรวมกายวาจาอยู่ในสุจริตคืออะไร ก็คือกายวาจาที่ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ใครๆ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การที่กายวาจาของเราอยู่ในความสงบเรียบร้อย ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นนี้เป็นศีล จะเห็นง่ายๆ ว่า หลักศีลเบื้องต้น ก็คือการทำว่า บุคคลแต่ละคนอยู่เป็นปกติร่วมกับผู้อื่น ไม่ใช่กายวาจาของตนนี้ ไปทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น

เริ่มตั้งแต่ไม่ก่อความเดือดร้อน แก่ชีวิตร่างกายของเขา ไม่เบียดเบียนทำร้ายชีวิตร่างกายของเขา ก็คือศีลข้อ เว้นปาณาติบาต

ลำดับต่อไป ไม่เบียดเบียนทำร้ายเขาในเรื่องกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินต่างๆ ก็เป็นศีลที่เรียกว่าเว้นจากอกุศลนาทาน

ลำดับที่ ๓ ไม่ทำร้ายเบียดเบียนเขาในเรื่องของรักของหวง โดยไม่ละเมิดต่อคู่ครองของเขา ก็เป็นศีลข้อ เว้นจากภามะลุมิจฉาจาร

ลำดับที่ ๔ ไม่ใช้วาจาเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น เช่น ไม่ตัดรอนผลประโยชน์ของเขาด้วยคำเท็จ หรือไปหลอกลวงให้เขาเสียผลประโยชน์ หรือทำให้เกิดโทษเกิดภัยต่อชีวิตของเขา ก็เป็นศีลข้อ เว้นจากมุสาวาท

ลำดับที่ ๕ คนที่ขาดสติเนื่องจากมึนเมา คุ่มสติไม่ได้ อาจทำร้าย

เบียดเบียนผู้อื่นได้ทุกอย่าง แม้กระทั่งอุบัติเหตุ เช่นรถชนกัน ก่อความเดือดร้อนแก่สังคมได้มาก ท่านจึงให้งดเว้นจากการดื่มสุราและของมีเมาต่างๆ แล้วจัดเป็นศีลข้อที่เรียกว่าเว้นจากสุราเมรัย

การประพฤติน้อยอย่างที่กล่าวมาทั้งห้าข้อนี้ คือการสำรวมกายวาจาให้เป็นปกติขึ้นเบื้องต้นหรือทั่วไป ถ้าหากเว้นจากการเบียดเบียนทั่วไปได้แล้ว ก็เป็นพื้นฐานสำหรับชีวิตและสังคมที่ดีงาม ต่อจากนั้นท่านก็ให้ประพฤตีสัณทียิ่งขึ้นไปอีก ศีลที่ยิ่งขึ้นไปก็คือ การฝึกกายวาจานั้นให้ประณีตยิ่งขึ้น กายวาจาที่ไม่เบียดเบียนคนอื่น ก็มีความประณีตขั้นหนึ่งแล้ว แต่ท่านยังต้องการให้ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก ให้กายวาจามีความประณีตขึ้นไป เพื่อจะได้เป็นเครื่องฝึกจิตไปด้วย จะเห็นว่าคนที่สำรวมกายวาจาให้ประณีต ให้สงบเรียบร้อยนั้น จะต้องใช้กำลังใจด้วย ทำให้ต้องมีการฝึกฝนจิตใจของตนเอง เราจึงอาศัยการฝึกทางกายวาจานี้มาเป็นเครื่องอุปกรณ์ในการฝึกจิตใจของเราในเบื้องต้น เพราะฉะนั้น เราจึงมีวัฏชนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ เช่น การสำรวมกายวาจาในพิธีกรรมต่างๆ การปฏิบัติตามระเบียบในพิธี และการฝึกมารยาทเป็นต้น อันนี้ก็เป็นเรื่องของศีลทั้งสิ้น ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ อย่างเรื่องของพระที่เรียกว่า เสด็จวัตร ซึ่งเป็นการฝึกในเรื่องขนบธรรมเนียม เช่นว่าจะฉันอาหารควรจะฉันอย่างไรให้เรียบร้อย ให้น่าดู ให้งดงาม ให้สะอาดอะไรต่างๆ มารยาทในการเดิน ในการนั่ง ในการกระทำการเคลื่อนไหวต่างๆ นี้ ล้วนแต่เป็นเรื่องของการฝึกกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นทั้งนั้น ข้อวัตรปฏิบัติเหล่านี้เมื่อแพร่กระจายออกมาในหมู่ญาติโยม ก็กลายเป็นขนบธรรมเนียมต่างๆ ซึ่งรวมแล้วก็เป็นเรื่องของศีลนั่นเอง

ศีล ๘ ก็เหมือนกัน ก็เป็นการฝึกกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้น ให้เป็น

พื้นฐานของการฝึกจิต เมื่อเรามีศีลห้า เราก็ไม่เบียดเบียนใครอยู่แล้ว พอมาถึงศีลแปดจะเห็นว่ามันไม่ใช่เรื่องของการเบียดเบียนใครเลย แต่เป็นเรื่องของการฝึกกายวาจาของตัวเอง เช่น การงดเว้นจากการรับประทานอาหารในยามวิกาล หรือการเว้นจากการตัดทรงของหอม เครื่องลู่ได้ ดอกไม้ และของที่ทำให้เกิดความสุขงามทั้งหลาย เว้นจากการตกแต่งร่างกาย และการฟ้อนรำขับร้องเล่นดนตรี ตลอดจนการนอนการนั่งบนที่นอนที่นุ่งสูงใหญ่ อะไรต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องของการฝึกในทางกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นหรือขัดเกลามากขึ้น เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจนั่นเอง เพราะฉะนั้น ศีลจึงนำไปสู่สมาธิ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีความเจริญในศีล ศีลก็เลยมาเป็นหลักอริยวัฑฒิ หรือหลักวัดความเจริญของอริยชนประการที่สอง

รวมความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ จำพวกที่ได้กล่าวมานั้น เป็นเรื่องศีลทั้งในแง่ที่ว่า สรรวมกายวาจาให้เป็นปกติไม่เบียดเบียนใคร และในแง่ฝึกกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นไป เมื่อเราประพฤติกายวาจาได้ดีแล้ว คราวใดระลึกถึงความบริสุทธิ์สะอาดในการบำเพ็ญศีล ก็เกิดความสุขใจ ร้อนใจ จะเกิดความปีติความอิ่มใจ และความอิ่มใจนั้นก็นำไปสู่ความสุข และนำไปสู่สมาธิ เป็นพื้นฐานของการฝึกจิตยิ่งขึ้นไปด้วย เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นผลของการฝึกในเรื่องศีลก็ตามหรือตัวการฝึกในศีลนั้นเองก็ตาม ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องของการทำจิตใจให้งอกงาม ทำให้เกิดสมาธิได้ทั้งสิ้น นี่เป็นข้อที่สอง เรียกว่า ศีล

ต่อไปข้อที่สาม ท่านให้ดูที่ สุตะ สุตะคือความรู้หรือสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง สิ่งที่ได้ยินได้ฟังนี้ อาจจะเป็นความรู้ทั่วไป อย่างชาวโลก เช่น ความรู้ข่าวสารข้อมูลต่างๆ และการร่ำเรียนวิชาการทั้งหลาย คนเราจะดำเนินชีวิตอยู่

ในโลกนี้ได้จะต้องเล่าเรียน อย่างน้อยก็มีความรู้ที่รับฟังจากพ่อแม่ จากท่านผู้ใหญ่หรือคนรุ่นก่อน เพื่อให้รู้จักว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร จะทำอะไรอย่างไร ถ้าไม่มีสุตะก็ทำอะไรไม่เป็น หรือมาเริ่มต้นเป็นคนปากันใหม่ แต่นั่นก็เป็นส่วนหนึ่ง

สำหรับพุทธศาสนิกชน สุตะมีความหมายรวมไปถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย ควรตรวจสอบตัวเองว่า เรามีความรู้หลักการและข้อธรรมต่างๆ ในคำสอนของพระพุทธเจ้าแค่ไหนเพียงใด เมื่อเราเริ่มเข้ามาสู่การปฏิบัติธรรมแล้ว ก็ควรจะรู้จักเนื้อหาสาระในพระธรรมคำสอนมากยิ่งขึ้น เช่น รู้ว่าหลักธรรมที่จะนำมาใช้ปฏิบัติคืออะไร มีความหมายว่าอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร สัมพันธ์กับข้อธรรมอื่นๆ อะไรบ้าง ในแง่ไหนอย่างไร จะนำไปสู่ผลอะไร มีวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างไร ทางเขว ทางพลาด และโทษของการปฏิบัติผิดเป็นอย่างไร เป็นต้น ดังนั้น ถ้าเราจะก้าวหน้าไปสู่การปฏิบัติมากขึ้น เราก็ต้องมีสุตะมากขึ้น เพราะถ้าไม่มีสุตะคือไม่รู้ ก็ไม่สามารถปฏิบัติต่อไปได้ สุตะนี้อาจจะอาศัยครูอาจารย์มาช่วยกล่าวสอนให้มาบอกเล่าถ่ายทอดความรู้ให้ แต่ว่าโดยหลักการก็คือ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้น ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป อันนี้เรียกว่าสุตะ จัดเป็นเครื่องวัดอย่างหนึ่ง ให้ดูว่า เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมนั้น เราได้มีความรู้ละเอียดลึกซึ้งไปในหลักธรรมมากขึ้นแค่ไหน เพียงใด มีสุตะมากขึ้นไหม นี่เป็นประการที่สาม

ต่อไปประการที่สี่ คือ ขวณะ จาคะ แปลว่า ความสละ หมายความว่า สละความยึดติด จิตใจนี้ไปยึดติดถือมั่นผูกพันกับสิ่งต่างๆ ความยึดติดของคนเรานั้นที่มองเห็นง่าย ๆ ก็คือความยึดติดผูกพันในวัตถุสิ่งของต่างๆ



ที่เราสร้างขึ้นมา เพื่อเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต ตามความมุ่งหมายเดิมนั้น สิ่งเหล่านี้เราสร้างขึ้นมาเพื่อที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ด้วยดี แต่พอสร้างขึ้นมาแล้ว ก็เกิดความมีขึ้น พอมีการมีขึ้น ก็มีการเป็นเจ้าของ พอมีการเป็นเจ้าของ ก็เกิดความยึดมีความสำคัญมันหมายผูกพันติดตัว พอมีความยึดติด ก็มีความหวง มีความห่วง มีความกังวล แล้วสิ่งเหล่านั้น นอกจากจะทำให้เกิดความสะดวกในการดำเนินชีวิต ก็จะทำให้เกิดความทุกข์มาได้ด้วย เพราะทำให้เกิดความรู้สึกห่วงกังวลเป็นอย่างน้อย แล้วก็ทำให้เกิดความเศร้าเสียใจเมื่อมีการแตกสลายเป็นต้น อันนี้จึงเป็นข้อที่ต้องแก้ไข คือจะอย่างไรให้สิ่งที่เกิดมีขึ้นมาช่วยตัวเรานั้น อำนวยแต่ผลดี ทำให้เกิดความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต แต่ไม่เกิดโทษแก่ชีวิตจิตใจของเรา

การที่สิ่งที่เราสร้างสรรค์ ทำให้เกิดมีขึ้นมาแล้ว จะไม่เกิดโทษ ก็ต้องอาศัยการรู้จักทำใจ ไม่ให้มีความยึดติดผูกพันมากเกินไป โดยรู้เท่าทันความจริงที่สิ่งเหล่านั้นมันจะต้องเป็นของมันตามธรรมดา ระลึกถึงความมุ่งหมายเดิมในการที่เราสร้างหรือมีสิ่งเหล่านั้นๆ และฝึกตนในทางที่จะไม่ยึดติด ด้วยเหตุนี้ในทางพระพุทธศาสนา ท่านจึงสอนหลายแง่หลายอย่าง เริ่มตั้งแต่ให้รู้จักสละสิ่งของ มีการให้ มีการเผื่อแผ่ แบ่งปันด้วยทาน

การสละสิ่งของให้แก่ผู้อื่นเรียกว่า ทาน ซึ่งมีทั้งการถวายทานแก่พระสงฆ์ การให้ทานแก่บุคคลผู้ยากไร้ที่ต้องการความช่วยเหลือ การบริจาคเพื่อส่งเสริมสนับสนุนบุคคลหรือกิจการที่ทำความดีงามบำเพ็ญประโยชน์ และการสละให้ปันกันในหมู่ญาติมิตรหรือคนที่เสมอกัน เพียงเพื่อผูกน้ำใจตั้งไมตรี ส่วนในด้านจิตใจของตนเอง เมื่อเผื่อแผ่ไปแล้วก็มีความสุขจากการให้

คนเรานั้น ตามปกติเมื่อเริ่มแรกก็จะมีความสุขจากการได้ก่อน เราได้ของ สร้างสิ่งของขึ้นมาได้ หรือใครให้ ได้มาเป็นของตัว เราก็มีความสุข ต่อมาจิตใจเจริญขึ้น เราจะรู้จักความสุขจากการให้ แต่การให้จะทำให้เกิดความสุขได้ ก็ต้องมีความพร้อมใจที่จะให้ จิตใจที่พร้อมจะให้คือจิตใจอย่างไร ก็คือจิตใจที่มีความรัก มีความปรารถนาดี หรือมีเมตตา พ่อแม่รักลูก มีเมตตาต่อลูก จึงมีจิตใจที่พร้อมที่จะให้แก่ลูก เมื่อให้แก่ลูก พ่อแม่ก็มีความสุขในการให้ ทั้งๆ ที่ของนั้นถูกสละออกไป แต่แทนที่จะเสียดายก็ไม่เสียดาย แทนที่จะทุกข์ก็ไม่ทุกข์ กลับมีความสุขขึ้นมาแทน แต่ถ้าไม่มีคุณธรรมในใจ ไม่มีเมตตา ก็มีความเสียดายของ เวลาให้ก็ฝืนใจแล้วก็มี ความทุกข์ เพราะฉะนั้น จะทุกข์หรือจะสุขก็อยู่ที่ใจของเราเอง

คนที่ฝึกฝนพัฒนาจิตใจขึ้นมาแล้ว ก็สามารถให้ได้โดยมีความสุข เพราะเมื่อแผ่เมตตากรุณาให้กว้างขวางออกไป ทำใจของตนให้ประกอบด้วยเมตตากรุณาต่อคนอื่นเพิ่มจำนวนมากยิ่งขึ้น ก็จะทำให้การให้กลายเป็นความสุขมากขึ้นบ่อยขึ้น ยิ่งมีเมตตากรุณากว้างขวางออกไปเท่าใด ก็ยิ่งมีความสุขจากการให้ได้มากเท่านั้น ยิ่งรักเพื่อนมนุษย์ ยิ่งรักคนอื่นได้มากเท่าใด ก็ยิ่งได้ความสุขจากการให้และการไม่ต้องเอามากขึ้นเท่านั้น จนกระทั่งเข้าถึงพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้ให้ความสุข ก็ได้ความสุข” ทั้งหมดนี้ก็อยู่ที่ทำใจเป็น ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติอย่างหนึ่ง ที่ทำให้สำเร็จหน้าที่ของจาคะอย่างในกรณีนี้ เมตตากรุณาก็เป็นธรรมสำคัญที่ช่วยหนุนจาคะให้เกิดขึ้น ดังนั้น จึงจะต้องฝึกตนว่า ทำอย่างไรเราจะมีความพร้อมที่จะให้ ที่จะสละ มีความไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย การมีจาคะจึงเป็นเครื่องสำรวจจิตใจของตนเองอย่างหนึ่งว่า เจริญในธรรมแค่ไหน ดูว่าเวลานี้เรามีจาคะ มีความสละ มีความไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลายเพิ่มขึ้นไหม สามารถอยู่ได้โดยมีความสุข

ด้วยใจของตนเอง โดยไม่ต้องได้ไม่ต้องเอาแค่นั้น มีความสุขจากการให้ หรือการสละได้แค่นั้น ตลอดกระทั่งว่า สามารถอยู่เป็นสุขได้หรือไม่แค่นั้น เมื่อไม่ได้หรือแม้แต่เมื่อต้องสูญเสียอะไรไป

บางคนมีความพึงพาสีงภายนอกมาก ถ้าไม่มีสีงภายนอกแล้วก็หาความสุขไม่ได้ พอพัฒนาจิตใจขึ้นไปแล้ว ก็มีความสุขแม้ด้วยใจของตนเอง ลำพังใจของเรา เราอยู่กับใจของตัวเองได้ มีความสุขได้ อันนี้ก็จะ เป็นการพึ่งตนเองได้ ถ้าเราไม่สามารถมีความสุขด้วยใจของตนเอง เราก็ ต้องพึ่งสีงภายนอก ความสุขของเราผูกไว้กับสีงภายนอก สีงข้างนอก เป็นอย่างไรเราก็เป็นไปตามนั้น จิตใจของเราก็แปรปรวนไปตาม ท่านเรียกว่า มีความสุขความทุกข์ขึ้นกับปัจจัยภายนอก แต่เมื่อมีจาคะมากขึ้น จิตใจ คลายความยึดติดผูกพัน มีความเข้าใจในสีงทั้งหลายตามความเป็นจริงแล้ว ก็อยู่กับใจของตัวเองได้ มีความสุขด้วยใจของตัวเอง เป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อ สีงภายนอก เป็นไทแก่ตัว ท่านเรียกว่า พึ่งตนเองได้ อย่างแท้จริง อันนี้ก็ เป็นความเจริญในธรรมอีกประการหนึ่ง ที่เรียกว่า จาคะ ท่านจึงให้สำรวจ ว่าเรามีจาคะ คือความสละได้ ความไม่ยึดติดผูกพันในสีงทั้งหลายเจริญ ขึ้นในใจแค่นั้นเพียงใด

ต่อไปประการสุดท้ายก็คือ ปัญญา ปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจ ในสีงทั้งหลายตามความเป็นจริง จะเห็นได้ว่า ตอนนี้เรามีเรื่องความรู้ขึ้นมา แล้วสองข้อ คือ ข้อสาม สุตะก็เป็นความรู้ ข้อห้า ปัญญาก็เป็นความรู้ ความรู้สองอย่างนี้ต่างกันอย่างไร สุตะก็เป็นความรู้ แต่เป็นความรู้ที่เรา สดับตรับฟังมาจากผู้อื่น เป็นถ้อยคำของท่านผู้อื่นพูดให้เราฟัง อาจารย์ ถ่ายทอดวิชาให้ หรือแม้แต่ไปอ่านหนังสือ ก็ได้ข้อมูลความรู้ที่ถ่ายทอดมา จากคนอื่น อันนี้เป็นความรู้ของผู้อื่นที่เรารับเอาเข้ามา ยังไม่เป็นของเรา ที่

นี่ถ้าเราเข้าใจในสิ่งที่รับมา หรือได้สดับตรับฟังมา ความรู้ที่เป็นความเข้าใจของตนเองก็เกิดขึ้นใหม่ ความรู้นั้นแหละเป็นปัญญา

บางคนมีสุตะมาก เล่าเรียนทรงจำสิ่งต่างๆ ได้มากมาย แต่มีปัญญาน้อย คือ ไม่รู้ไม่เข้าใจสิ่งที่ได้สดับเล่าเรียนมานั้น ก็ไม่เกิดประโยชน์แท้จริง เหมือนได้อุปกรณ์บางอย่างมา แต่ไม่รู้ว่าจะอุปกรณ์นั้นเป็นอย่างไร มีคุณค่าอย่างไร จะใช้อย่างไร ก็ได้ประโยชน์น้อย บางทีก็เกิดโทษด้วย เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนเน้น ว่า นอกจากจะมีสุตะแล้ว ต้องมีปัญญาด้วย ท่านว่า *ปัญญา สุตวินิจฉินี* แปลว่า ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ คือ ความรู้ที่เข้ามานั้นเป็นข้อมูลดิบ เป็นของดิบ ยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร มีคุณค่าอย่างไร จะเอาไปใช้อย่างไร ถ้าคนไม่มีปัญญา ความรู้นั้นก็เอามากองไว้เฉยๆ ไม่รู้ว่า จะเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร แต่คนที่มีปัญญาจะสามารถวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นได้ว่า อันนี้เป็นข้อมูลเป็นความรู้ที่ใช้ประโยชน์เพื่อการนั้น เอาไปใช้ทำอย่างนั้นๆ ได้ ถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่ง จะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอย่างไร ไปดัดแปลงอย่างไร เอาความรู้นั้นไปยกเยื้องใช้งานทำการแก้ไขปัญหา จัดทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จผลตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ความรู้ที่สามารถสืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ ความรู้ที่สามารถพิจารณาวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นกลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่างๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรรจัดการดำเนินการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้ เรียกว่า *ปัญญา*

ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ เป็นตัวควบคุมทั้งหมด ควบคุมตั้งแต่ศรัทธา มาจนถึงจาคะ จะรู้ว่าอะไรควรเชื่อไม่ควรเชื่อ ก็ต้องอาศัยปัญญา จะประพฤติดีได้ถูกต้อง ก็ต้องมีปัญญากำกับว่า ที่เราประพฤติปฏิบัติอยู่นี้

เพื่ออะไร ตอนนี้เราควรจะมีกณณนอยางไรด้วยคิลันัน สำหรับสุตะก็มี ความสัมพันธ์ที่ชัดเจนอยู่แล้วว่าต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัย และนำไปใช้ให้ถูกต้องให้เป็นประโยชน์ จาคะก็เช่นเดียวกัน เพราะมีปัญญาจึง ทำให้เราสามารถมีจาคะ ไม่ยึดติดถือนันในสิ่งทั้งหลาย กล่าวคือ ในขั้นสูง สุดเมื่อรู้เข้าใจเท่าทันสังขาร รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง จึงจะ ทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ยึดติดผูกพันในสิ่งทั้งหลาย มีจาคะที่แท้ จริง ปัญญาท่านจึงจัดไว้เป็นข้อสุดท้าย เพราะเป็นตัวคุมทั้งหมด

ปัญญานี้ ก็เป็นข้อธรรมสำหรับวัดความเจริญของชาวพุทธอีกอย่าง หนึ่ง คือให้ตรวจดูตั้งแต่นั้นต้นๆ ว่า เรามีปัญญา ความรู้ความเข้าใจใน ธรรมที่ได้เล่าเรียนมา แด่ไหนเพียงใด สุตะคือความรู้จดจำหลักธรรมที่ได้ เล่าเรียนมา ปัญญาคือความเข้าใจแทงตลอดในหลักธรรมที่เล่าเรียนมานั้น ทั้งสองอย่างนี้ประกอบกัน ถ้าสุตะมากขึ้น แล้วปัญญาเจริญไปด้วย สุตะ นั้นก็เกิดเป็นประโยชน์ แต่ถ้าเล่าเรียนสุตะ เรียนหลักธรรมมา แต่ไม่มี ปัญญา หลักธรรมที่เล่าเรียนมาเป็นสุตะนั้นก็ไม่เกิดผล ไม่เกิดประโยชน์ เท่าที่ควร ตลอดจนตรวจดูปัญญาที่รู้เข้าใจสังขาร รู้เข้าใจเท่าทันโลกและ ชีวิตตามความเป็นจริงโดยมองเห็นธรรมชาติของความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และรู้จักที่จะทำตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ทำตามใจอยาก เป็นต้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มีปัญญาเป็นหลักประการสำคัญ ที่จะนำชาวพุทธให้ก้าวหน้าไป ในการปฏิบัติ

เมื่อรวมแล้ว ก็มีหลักธรรม ๕ ข้อที่จะต้องตรวจดูว่า เป็นสิ่งที่ได้ เกิดมีขึ้นในจิตใจของเราอยู่เรื่อยๆ หรือไม่ ขอให้ธรรมเหล่านี้เกิดมีขึ้นใน ใจอยู่เสมอ และให้เกิดมากขึ้นบ่อยขึ้น ยิ่งเกิดบ่อยเท่าไรยิ่งเจริญอกงาม เท่า นั้น นั่นแหละคือความเจริญอกงามในการปฏิบัติธรรม

ที่กล่าวมานั้น เป็นธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ สำหรับใช้วัดความเจริญของชาวพุทธ นอกจากนี้แล้วท่านยังมีหลักอื่นๆ สำหรับวัดอีก อาตมภาพจะพูดถึงไว้อีกสักหมวดหนึ่ง กล่าวคือธรรมทั้งหลายเท่าที่เราจะรู้ได้ เมื่อจัดประเภทแล้ว จะมีอยู่สี่พวกด้วยกัน

ธรรมพวกที่หนึ่งคือ ธรรมประเภทที่จะต้องรู้ว่าอะไรเป็นอะไร ท่านเรียกว่า ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ซึ่งเราต้องรู้จัก เช่นโลกและชีวิตนี้ หรือสังขารทั้งหลาย หรือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่เราจะต้องรู้จักตามสภาพของมัน รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ธรรมในหมวดนี้ท่านเรียกว่า *ปริยไญยธรรม* ธรรมที่ควรกำหนดรู้ คือรู้ตามที่มันเป็นของมัน เรียกเป็นศัพท์แท้ ๆ เฉพาะตัวหลักว่า *ปริยญา* ปริญาณาก็คือ การกำหนดรู้เท่าทันตามที่มันเป็นจริง

ต่อไป ธรรมพวกที่สอง คือธรรมที่ต้องจะต้องกำจัด ต้องแก้ไข เช่นกิเลสต่างๆ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน หรือว่า โลภะ โทสะ โมหะ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อะไรพวกนี้ จัดเป็นธรรมเหมือนกัน แต่เป็นอกุศลธรรม เป็นธรรมประเภทที่ต้องละ ต้องแก้ไข ต้องกำจัด พวกนี้ท่านจัดเป็นประเภทที่สอง เรียกว่า *ปหาตัพพธรรม* เฉพาะตัวหลักแท้ๆ คือ *ปหานะ* แปลว่า การละหรือกำจัด

ต่อไปอีก ธรรมพวกที่สามคือ ธรรมที่เราควรประจักษ์แจ้ง ควรจะเข้าถึง หรือควรจะบรรลุ เช่น ความสงบของจิตใจที่เรียกว่าสันติ ความสะอาด ความสว่าง ความผ่องใส ความบริสุทธิ์ ความปราศจากธุลีมลทินของจิตใจ ความไร้เศร้าไร้โรคอะไรต่างๆ เหล่านี้เป็นธรรมที่ควรบรรลุหรือควรเข้าถึง เรียกว่าเป็น *สัจฉิกาดัพพธรรม* เป็นประเภทที่สาม ตัวหลักแท้ๆ คือ *สัจฉิกิริยา* แปลว่า การทำให้ประจักษ์แจ้ง

สุดท้าย ธรรมพวกที่สี่ คือธรรมที่ควรปฏิบัติ ควรเอามาใช้ เอามาลงมือทำ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ธรรมประเภทนี้เป็นธรรมที่เราควรเอามาใช้ เอามาปฏิบัติ เอามาลงมือทำ เป็นภาคปฏิบัติ และเป็นวิธีการเรียกว่า *ภาเวตัพพธรรม* แปลว่า ธรรมที่ควรเจริญ คือ ควรพัฒนา หรือทำให้มีทำให้เป็นเพิ่มขึ้นๆ ตัวหลักแท้ๆ คือ *ภาวนา* แปลว่า การเจริญ การพัฒนา หรือการลงมือปฏิบัติ

ตกลงว่า ธรรมนั้นมีสี่หมวดด้วยกัน ในเวลาที่พุทธศาสนิกชนพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรมนั้น ท่านให้ดูให้ครบว่า ธรรมที่ควรรู้จักตามความเป็นจริง เรารู้จักหรือยัง เรารู้จักแค่ไหน ธรรมที่ควรแก้ไข ควรกำจัด เราได้กำจัดหรือได้ละไปแล้วแค่ไหนเพียงใด ธรรมที่ควรเข้าถึง หรือควรบรรลุ เราได้บรรลุหรือเข้าถึงแล้วแค่ไหนเพียงใด ธรรมที่ควรใช้ ปฏิบัติเอามาลงมือทำ เราได้ลงมือทำไปแค่ไหน ถ้าจัดธรรมเป็นหมวดๆ อย่างนี้ถูก เราจะวัดผลได้ดีทีเดียว จะไม่เกิดความสับสน พอจัดธรรมเข้าเป็นหมวดเป็นชุดอย่างนี้แล้วสบาย คือมีหลักในการพิจารณาตัวเองว่า ได้เจริญก้าวหน้าในธรรมสักแค่ไหน

เป็นอันว่า หลักการอย่างหนึ่งในการตรวจสอบตนเอง คือให้สำรวจ ตรวจดู หรือวัดผลตนเองว่า

๑. *ปริณุญเญยธรรม* ธรรมที่ควรรู้จักตามเป็นจริง โดยเฉพาะกายและใจของเรา ที่เรียกว่าขันธ ๕ รวมถึงโลกและชีวิตทั้งหมดนี้ เรารู้จักมองและเข้าใจด้วยความรู้เท่าทันตามเป็นจริงหรือไม่

๒. *ปทาตัพพธรรม* ธรรมที่ควรละ ควรกำจัด เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เราได้กำจัด ได้ลดละได้แก้ไขไปแล้วแค่ไหนเพียงใด

๓. *สังนิภาตัพพธรรม* ธรรมที่ควรเข้าถึง ควรบรรลุ ควรทำให้

ประจักษ์แจ้งขึ้นมา เช่น ความสงบ ความเบิกบานผ่องใส ความเป็นอิสระ ความเป็นสุขไร้ทุกข์ ความปลอดโปร่งโล่งเบา เราได้เข้าถึงประจักษ์แจ้งไปแล้วแค่นั้นเพียงใด

๔. *ภาเวตัพพธรรม* ธรรมที่เป็นตัวการปฏิบัติ คือ ทาน คีล ภาวนา หรือ คีล สมาธิ ปัญญา หรือแยกเป็นเรื่องๆ เช่น จิตตภาวนา วิปัสสนา-ภาวนา หรือแยกเป็นอย่างๆ เช่น เมตตา กรุณา ความมีสติ ความเพียร ความอดทน เป็นต้น เราได้อามาใช้ได้ปฏิบัติไปแล้วแค่นั้นเพียงใด

นี่เป็นหลักสำหรับพุทธศาสนิกชน ซึ่งขอกล่าวไว้อย่างกว้างๆ ที่สุด เมื่อทำได้แบบนี้ เราจะมีหลักมีเกณฑ์ในการปฏิบัติธรรมให้ได้ผลมากขึ้น

ในวันนี้ เท่าที่อาตมภาพได้กล่าวมาทั้งหมดนั้น ก็เป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับการเกิด กล่าวคือ ในการเกิดของชีวิตนั้น เราต้องการให้มีความเจริญก้าวหน้าสืบต่อไป ความเจริญก้าวหน้านี้มีสองด้าน เพราะว่าชีวิตของเราประกอบไปด้วยองค์ร่วมสองส่วน คือ กายกับใจ ความเจริญด้านที่หนึ่ง ก็คือด้านกาย ซึ่งอาศัยปัจจัยสี่ โดยเฉพาะอาหารเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยงทำให้เจริญเติบโตต่อมา แต่อีกด้านหนึ่งคือด้านจิตใจ ก็จะต้องมีความเจริญออกงามเหมือนกัน จิตใจก็มีการเกิดอยู่ตลอดเวลา เมื่อเข้าสู่การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา การเกิดของจิตใจนั้นจะต้องให้มีความหมายเป็นการทำให้กุศลธรรมเกิดมีขึ้นในใจ ทำให้จิตใจแต่ละขณะที่เกิดขึ้นคือในขณะที่จิตหนึ่งๆ นี้มีกุศลธรรมเกิดขึ้น ถ้าทำได้แบบนี้ก็จะเป็นความเจริญออกงามของจิตใจ เมื่อได้ความเจริญออกงามของร่างกายและของจิตใจครบทั้งสองประการ ก็จะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์

โดยเฉพาะ ในระยะซึ่งชีวิตเจริญออกงามมากขึ้นนั้น เราจะเห็นได้ว่า ในส่วนของร่างกายจะมีการเสื่อมโทรมได้ ยิ่งในระยะปลายแล้วยังมีความ



เสื่อมมองเห็นชัดมากขึ้น แต่สิ่งที่ทุกท่านจะทำได้ก็คือด้านจิต ด้านจิตนี้เราสามารถทำให้เจริญงอกงามมากขึ้นๆ โดยไม่เสื่อม เพราะฉะนั้น เมื่อชีวิตเจริญขึ้น ก็ควรจะเน้นให้ความสำคัญแก่การที่จะบำรุงจิตใจ ให้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น เพราะความเจริญงอกงามของจิตใจจะทำให้ชีวิตนี้เป็นชีวิตที่มีค่า มีความหมายที่แท้จริง แม้ว่าร่างกายจะเปลี่ยนแปลงเสื่อมโทรมไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เป็นไปตามหลักของพระไตรลักษณ์ แต่จิตใจที่เป็นไปตามพระไตรลักษณ์เหมือนกันนั้นแหละ กลับเจริญงอกงาม เป็นความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงาม คือ ในขณะที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมโทรม แต่จิตใจกลับแปรเปลี่ยนไปในทางที่เจริญงอกงามยิ่งขึ้น เป็นความเป็นไปตามพระไตรลักษณ์ แต่เป็นพระไตรลักษณ์ในทางที่ว่า เจริญงอกงามด้วยกุศลธรรม ยังมีกุศลธรรมเกิดบ่อยขึ้น ก็งอกงามมากยิ่งขึ้น แล้วก็จะมีความสุขที่แท้จริง เพราะเป็นความสุขที่อิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งปรุงแต่งภายนอก และก็จะเป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า เป็น อโมฆชีวิต คือชีวิตที่ไม่ว่างเปล่า เพราะมีสิ่งดีงามล้ำค่า คือ กุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาพาทขออนุโมทนา คุณโยมเกสรี่ ซึ่งได้ปรารภวันอันเป็นมงคล คือวันอายุครบ ๖๐ ปี ที่ในโลกเรานิยมถือกันว่า เป็นระยะกาลเหมาะสมที่จะเฉลิมฉลองทำบุญทำกุศลครั้งสำคัญ แล้วจัดพิธีทำบุญครั้งนี้ขึ้น ซึ่งแท้จริงแล้วการทำบุญทำกุศลที่จัดเป็นพิธีนี้ ก็เป็นอุบาย เพื่อให้กุศลธรรมเกิดมีขึ้นนั่นเอง เมื่อกุศลธรรมเกิดมีขึ้นแล้ว ก็เป็นความงอกงามและเป็นความสุขของชีวิต อาตมาพาทจึงขอตั้งจิตตั้งใจเป็นภัลยานฉันทะร่วมอนุโมทนา เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้คุณโยมเจริญงอกงาม ด้วยกุศลธรรมเพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป และในโอกาสอันเป็นสิริมงคลนี้ ก็ขออวยพรคุณ

พระศรีรัตนตรัย อวยชัยให้พร รตนตฺตยานุภาเวน รตนตฺตยเตชสา ด้วย  
 อานุภาพคุณพระพุทธรเจ้า คุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์ พร้อมด้วยบุญ  
 กุศลที่คุณโยมได้บำเพ็ญแล้ว จงเป็นเครื่องอภิบาลรักษาให้คุณโยม พร้อม  
 ทั้งญาติมิตร เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย เจริญงอกงาม และร่มเย็นเป็นสุขใน  
 ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดกาลนาน

# ธรรมะสำหรับ

ผู้สูงอายุ

## แก้

ขอเจริญพร ท่านผู้เข้าร่วมสังฆกรรม  
ที่มาร่วมนี้ ทางท่านผู้จัดให้มีการธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ ถือว่า  
เป็นส่วนหนึ่งที่ทุกชีวิตที่ปฏิบัติ ๑๐๐ ปี ประเด็น  
การปฏิบัติอายุขัยการ เป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่ง  
ในชีวิต สำหรับท่านผู้สูงอายุของมจรถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่  
สำคัญมาก อย่างไรก็ดี ถ้าเรามองแค่เป็นการเปลี่ยนแปลงก็ไม่ใช่ไร  
แต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ถ้ามองเป็นการสิ้นสุดก็จะทำให้รู้สึกว่าเป็น  
การสูญเสียแต่ก็ไม่ค่อยใช่ ทั้งที่จริงๆแล้ว วา ผู้ที่เกษียณและหลาย  
ท่านมีความรู้สึกตัวเองมาดั่งว่าสิ่งที่หมดสิ้นจำแนก ชุมมะ เกียรติกมล  
อำนาจ และท่านได้รับความเคารพและอิศารต่างๆ แล้วก็ว่าแล้ว เหนือ สิ้นหวัง  
หรือท้อแท้ใจ การมองอย่างนั้น ก็จริงจะไม่ถูก ความจริงการเกษียณ  
อายุราชการไม่ใช่เป็นความสิ้นสุดหรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความ  
เปลี่ยนแปลง

\* คัมภีร์พุทธจริยา สังฆกรรมฉบับร่าง การดำเนินพิธีสงฆ์และปฏิบัติอายุขัยการ จัดโดย  
๑. คณะผู้จัดทำแผนงานธรรมะ สังฆมณฑล และ กิตติคุณ ๒๐๑๓

# ธรรมะสำหรับ

## ผู้สูงอายุ

ขอเจริญพร ท่านผู้เข้าร่วมสัมมนาทุกท่าน

ที่มาวันนี้ ทางท่านผู้จัดให้มาพูดเรื่องธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสัมมนาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุราชการ เป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิต สำหรับท่านเจ้าของอายุเองย่อมรู้สึกว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมาก อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามองแค่เป็นการเปลี่ยนแปลงก็ไม่ใช่ไร แต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ถ้ามองเป็นการสิ้นสุดก็จะทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียแล้วก็ไม่สบายใจ ดังที่ปรากฏบ่อยๆ ว่า ผู้ที่เกษียณอายุหลายท่านมีความรู้สึกที่ตัวเองมาถึงเวลาที่หมดสิ้นตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศ อำนาจ และการได้รับความเคารพนับถือต่างๆ แล้วก็วิ้าวเหว เหงา สิ้นหวัง หรือท้อแท้ใจ การมองอย่างนั้น ที่จริงน่าจะผิดถูก ความจริงการเกษียณอายุราชการไม่ใช่เป็นความสิ้นสุดหรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลง

---

\* ถ้าบรรยายพิเศษ ในการศึกษา เรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ จัดโดยสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ณ วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๓๖

ความเปลี่ยนแปลง คือ การย้ายจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง โดยที่ทั้งสองภาวะนั้นต่างก็มีข้อดีด้วยกัน และก็มีข้อเสียด้วยกัน ซึ่งโดยมากจะเป็นอย่างนั้น แต่อาจจะเป็นไปได้ว่าในบางกรณีเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ดี ไปสู่ภาวะที่ไม่ดี และในบางกรณีก็เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ไม่ดี ไปสู่ภาวะที่ดี แต่โดยทั่วไปจะเป็นการเปลี่ยนแปลงซึ่งภาวะทั้งสองนั้นต่างก็มีข้อดีและข้อด้อยด้วยกัน

นอกจากนั้น ข้อดีและข้อด้อย ก็ไม่เป็นเรื่องแน่นอนตายตัว ข้อดีถ้าไม่รู้จักใช้หรือปฏิบัติไม่เป็น ก็อาจกลายเป็นข้อเสีย ข้อด้อยถ้าใช้เป็นปฏิบัติถูก ก็กลายเป็นคุณประโยชน์ไป

## เลิกงานเก่า พบโอกาสใหม่

สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าการเกษียณอายุราชการนี้ ทั้งภาวะเดิมที่จะออกไปและภาวะใหม่ที่จะย้ายเข้าไป ทั้งสองฝ่ายต่างก็มีข้อดีต่างก็มีข้อด้อย การอยู่ในราชการก็เป็นชีวิตที่ได้ทำงานทำการ ทำคุณประโยชน์แก่สังคมประเทศชาติ และอาจจะพ่วงมาด้วยเกียรติ ด้วยฐานะอะไรต่างๆ นั้นก็เป็นส่วนดี พร้อมกันนั้นมันก็มีส่วนด้อยซึ่งบางที่เราอาจจะไม่ได้มอง อย่างน้อยก็มีสภาพการดำเนินชีวิตที่จำกัดตัวเองอยู่ในขอบเขตหนึ่ง เมื่อเราเปลี่ยนไปสู่ภาวะอีกอย่างหนึ่ง ที่สิ้นสุดการทำงานในราชการก็ไม่ใช่หมายความว่าทุกอย่างจะหมดไป ชีวิตก็ยังเหมือนอยู่กับที่จะเกิดมีโอกาสนใหม่ๆ ขึ้นด้วย สิ่งที่ดีบางอย่างที่เราไม่มีโอกาสทำไม่มีโอกาสได้ในเวลาที่ยุ่งอยู่กับงานการนั้น เราอาจจะได้ทำเอาในตอนนี้ จึงกลายเป็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าเกษียณอายุนั้น อาจจะเป็นการย้ายไปสู่สภาพชีวิตที่ดียิ่งกว่าเดิม หรือแม้จะไม่ดีกว่าแต่ถ้าเรารู้จักใช้ ก็เป็นประโยชน์ จึง

ต้องถือว่าเป็นโอกาสและเป็นประโยชน์มากด้วย

ขอให้มองง่ายๆ อย่างน้อยหลายท่านเมื่ออยู่ในตำแหน่งราชการ เคยมีเกียรติยศ มีฐานะต่างๆ ไปไหน ถ้าเป็นผู้ใหญ่ อย่างเป็นทางการ อย่างเป็นทางการ พอไปที่นั่นที่นี้ ก็ได้รับเกียรติ ได้รับยกย่อง คนคอยกุสูกุจอ ล้อมหน้าล้อมหลัง เสนอตัวรับใช้อะไรต่างๆ พอเกษียณอายุราชการ อะไรต่างๆ ก็เปลี่ยนไปแบบฉับพลันทันที แทบจะว่าวันรุ่งขึ้นหรืออีกสัปดาห์ต่อมา พอไปในที่เก่าที่เคยไป ไม่ค่อยมีใครสนใจ อาจจะไม่มีการกุสูกุจอต้อนรับ บางท่านเมื่อประสบเข้าอย่างนี้เลยเกิดความรู้สึกใจฟ่อห่อเหี่ยว สิ้นกำลังใจ เมื่อต้องอยู่ต่อไปในภาวะอย่างนั้น ชีวิตก็เหี่ยวเฉา ความเหี่ยวเฉานี้เป็นผลร้ายต่อชีวิต

ที่จริง การที่ได้ประสบภาวะอย่างนั้น ถ้ามองในแง่ธรรมะ ก็คือโอกาสที่เราจะได้เข้าถึงความจริงของชีวิต เราจะได้มาอยู่กับความจริง และจะได้บอกกับตัวเองได้ ว่านี่แหละคือโลกที่แท้จริง แต่ก่อนนี้ต้องสวมหัวโขนกันตลอดเวลา ไม่ได้เห็นความจริง หรือไม่ก็ปั้นหน้าปั้นตามาแสดงต่อกัน แต่ตอนนี้ไปเราจะได้เข้ามาอยู่กับความเป็นจริงเสียที จะได้พูดได้ว่า อ้อ นี่เราเจอแล้ว ความจริงของชีวิต

บรรดาสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ไม่มีอะไรดีกว่าความจริง พระพุทธเจ้าตรัสว่า บรรดาสิ่งที่หลาย รสแห่งความจริงเป็นรสที่ดีที่สุด น้ำอร่อย จะเป็นรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม หรือรสอะไรก็ตาม ก็สู้น้ำจืดไม่ได้ น้ำจืดบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่เราต้องการมากที่สุด แม้ว่าบางครั้งเราต้องการน้ำมีรส แต่ที่จริงแล้วน้ำที่ดีที่สุดก็คือน้ำที่จืดบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นรสของน้ำแท้ๆ นั่นก็คือ รสของสัจจะ อันเป็นรสของความจริง ความเป็นจริงของชีวิตนี้ ถ้าเราสัมผัสได้เมื่อไรและวางใจถูก นั่นคือชัยชนะที่แท้ และเป็นความสำเร็จที่ดี

ที่สุด ผู้ใดยังไม่ถึงภวณี้ก็ยังไม่ปลอดภัย และยังไม่ใจจริงไม่ได้

เพราะฉะนั้น การที่ได้พ้นไปจากโลกแห่งการสวप्น มาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ย่อมเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดตอนหนึ่ง เวลานั้นมาถึงแล้ว เหลือเพียงว่าเราจะปรับใจของเราในการเข้าสู่ภวณี้ได้ถูกต้อง โดยมองสถานการณ์ด้วยใจที่เข้าถึงความเป็นจริงได้หรือไม่ อาจจะต้องไว้ในใจว่าการได้อยู่กับความจริงเป็นโอกาสที่ดีที่สุดของชีวิตแล้ว

เพราะฉะนั้น เมื่อมองในแง่นี้จึงเป็นโอกาสดีที่ว่า เรากำลังจะเข้าสู่ชีวิตที่เป็นจริง มาอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และใจที่อยู่กับความเป็นจริงก็อยู่ด้วยปัญญา ถ้าเราอยู่ด้วยปัญญาเราก็สบาย ปลอดภัยโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ การมองในแง่ของความเป็นอิสระเป็นข้อดี แม้แต่ในด้านการดำเนินชีวิต แต่ก่อนนี้เมื่ออยู่ในราชการชีวิตยุ่งกับงานการต่างๆ ซึ่งเป็นความบีบรัดตัว ที่เราต้องอยู่ในหลักในเกณฑ์อะไรบางอย่าง หรืออยู่ในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กับบุคคลแวดล้อมที่จำเพาะ ซึ่งเท่ากับบีบเราว่า จะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้จนไม่เป็นตัวของตัวเอง ตอนนี้เรากลับเป็นอิสระมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงแบบนี้ อย่างน้อยก็ทำให้ชีวิตได้พบความแตกต่างหลากหลายแปลกออกไปบ้าง

จริงอยู่ ชีวิตที่มีกฎมีเกณฑ์เป็นระเบียบ ล้อมรอบด้วยความสัมพันธ์กับผู้อื่น ก็ดีไปอย่างหนึ่ง แต่อีกด้านหนึ่งหรืออีกช่วงเวลาหนึ่ง เราต้องการความโล่ง ความโปร่ง ความเบา ความเป็นตัวของตัวเอง ที่ไม่มีใครมายุ่งกับเรามากนัก ความเป็นตัวของตัวเองอย่างนี้ถ้ามีโอกาสได้ ก็เป็นสิ่งที่ดีและทำให้เกิดความสุขได้ถ้าใจเราพอใจ แต่ก็ถึงเวลาที่จะเป็นอย่างนั้นด้วย เพราะเราจะเป็นอย่างเดิมอีกก็ไม่ได้อยู่แล้ว เราไม่ควรไปปรารถนาในสิ่งที่ผิดต่อความเป็นจริง ทั้งเป็นการได้ฝึกปรับตัวปรับใจด้วย

จึงเป็นโอกาสของเรา ที่จะได้พบกับการเปลี่ยนแปลงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นสภาพชีวิตที่ดีคนละแง่

มองอีกแง่หนึ่ง ท่านผู้ทำงานราชการมานาน เป็นผู้ได้บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติทำงานทำการมาแล้ว หน้าที่ที่ควรทำหรือสิ่งที่จะทำให้แก่ประเทศชาติและสังคม เราก็คงได้ทำแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เรจะเป็นผู้เสวยผลบ้าง จึงควรจะมีปิติ และความสุข กับคุณประโยชน์ที่ตนได้บำเพ็ญไปแล้ว เรามัวแต่ทำงานมาตั้งนาน เรากียุง ไม่มีเวลาที่จะได้ชื่นอกชื่นใจกับงาน เพราะจิตใจเป็นห่วงเป็นกังวลกับการงานที่ยังไม่เสร็จ เป็นต้น

เวลานี้งานเหล่านั้น เราทำไปแล้ว ผ่านพ้นไปแล้ว จึงควรจะเป็นช่วงเวลาที่เราจะเสวยผล มีความอิ่มใจ ปิติ สุขใจกับสิ่งที่เราได้ทำไป เรียกว่าเป็นเวลาแห่งการเสวยผลสักทีหนึ่ง แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้น ก็คือ นอกจากการเกษียณอายุ จะเป็นความเปลี่ยนแปลง ที่เป็นโอกาสให้เราเข้าไปอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงของชีวิตแล้ว มันยังเป็นโอกาสที่ชีวิตของเราจะได้พัฒนายิ่งขึ้น เพื่อเข้าถึงอะไรบางอย่างที่ชีวิตของเราควรได้ แต่ยังไม่ได้

## มองไปข้างหน้า สู่จุดหมายสูงกว่าที่ยังรอ

ชีวิตของเรามีอะไรหลายอย่าง ที่สามารถและก็ควรจะได้ประสบหรือได้เข้าถึงได้บรรลุถึง การมีชีวิตอยู่อยู่กับงานการประจำวันที่เป็นหน้าที่ของเราในการช่วยเหลือสังคมประเทศชาติ ก็เป็นการพัฒนาไปด้านหนึ่ง ทำให้ความสามารถหรือศักยภาพของเราปรากฏผลเป็นประโยชน์ แต่พร้อมกันนั้นมันก็เหมือนกับเป็นสิ่งที่ขัดขวางเราเหมือนกัน ทำให้เราไม่มีโอกาสพัฒนาชีวิตอีกด้านหนึ่ง ที่เราควรจะได้เจริญหรือเข้าถึงซึ่งเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นสิ่งที่ประเสริฐของชีวิต ชีวิตของเราแต่ละชีวิตนั้นยังมีอะไรที่จะ



ก้าวไปให้ถึงได้อีกไกล

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จุดหมายหรือประโยชน์ที่ชีวิตควรจะได้ นั้น มีหลายชั้น อย่างง่ายๆ เอาสามชั้นก็แล้วกัน ได้แก่

๑. ประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่น

๑.๑ ทรัพย์สินเงินทอง การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ

๑.๒ การยอมรับของสังคม ตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศต่างๆ

๑.๓ ความมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี เป็นคุณสมบัติสำคัญที่อยู่กับตัวเอง ซึ่งถือกันว่าเป็นลาภอันประเสริฐ ที่ท่านสอนว่า *อาโรคฺยปรมาลาภ* แปลว่า ความไม่มีโรคหรือสุขภาพดีนี้ เป็นลาภอันประเสริฐ หรือสุดยอดแห่งลาภ เพราะถ้าร่างกายไม่ดีเสียแล้ว งานการอะไรต่างๆ ก็เสียหมด แม้แต่ความสุขที่ควรจะมีก็เสวยไม่ได้

๑.๔ ครอบครัวที่ดีมีความสุข ก็เป็นประโยชน์เบื้องต้นของชีวิตที่ควรจะได้

วัยที่ผ่านมาเป็นระยะเวลาที่เราวิ่งไปวนกับการแสวงหาประโยชน์ขั้นต้นที่ตามองเห็น บัดนี้เราทำเราหามันมาแล้วพอสมควร ยังมีประโยชน์ที่เป็นจุดหมายสูงขึ้นไปที่เรายังไม่ค่อยได้ทำ เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่าแค่นี้ยังไม่พอ เมื่อประโยชน์ขั้นต้นมีพอสมควรแล้ว อยู่กับมันมานานแล้ว ก็ควรเข้าถึงประโยชน์ที่สูงขึ้นไป คือประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น

๒. ประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น ท่านเรียกว่า ประโยชน์เบื้องหน้า คือการทำชีวิตให้มีคุณค่า ทำชีวิตให้ประเสริฐ ให้ดีงาม ให้มีความสุขทางจิตใจ ไม่ใช่มีความสุขแต่เพียงร่างกายหรือภายนอกที่มองเห็นกันผิวเผิน

เราเคยมีความสุขจากวัตถุที่มุ่งหามานำมาบูชาเรอ มีปัจจัยสี่พร้อมพร้อม มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย เมื่อแสวงหามาได้เราก็มีความสุขไป

แบบหนึ่ง ความสุขในด้านร่างกายท่านก็ยอมรับว่าสำคัญในระดับหนึ่ง

ต่อมาอีกด้านหนึ่งที่ลึกเข้าไปก็คือ ความสุขด้านจิตใจ อย่างน้อยความรู้สึกว่าชีวิตของเรามีค่า ได้ทำสิ่งที่ตั้งามเป็นประโยชน์แล้ว พอรู้สึกขึ้นมาอย่างนี้ เราก็เกิดปีติ มีความอิมใจ

ความจริงประโยชน์สองอย่างนี้ อาจจะไปด้วยกัน คือในช่วงระยะเวลาของการแสวงหาประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่นเมื่อหาทรัพย์สินเงินทองไปนั้น ที่จริงเราก็มักไม่ได้ทำเพียงเพื่อประโยชน์ส่วนตัว แต่เราทำประโยชน์แก่ผู้อื่นพร้อมไปด้วย โดยมีความเสียสละ บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม สงเคราะห์ผู้อื่น แม้แต่การดูแลครอบครัวให้ลูกหลานได้เจริญเติบโตมาอย่างดีก็เป็นการทำหน้าที่ต่อสังคมอยู่แล้ว เมื่อเราได้ทำชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ ได้ทำหน้าที่ที่เป็นการสร้างสรรค์ความดีงามแล้ว เราก็มีความสุขจากความดีความงามที่ได้บำเพ็ญนั้น

ทั้งหมดนี้เป็นประโยชน์สุขที่เลยจากตามองเห็น ซึ่งเป็นนามธรรมเป็นส่วนใหญ่ แต่ประโยชน์ขั้นนี้แหละที่ทำให้เรามีความภูมิใจในชีวิตของเราว่า ชีวิตของเราดำเนินผ่านมาด้วยดี มีความสุจริต และได้ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีความเกื้อกูลต่อสังคม เรียกว่าเป็นชีวิตในระดับแห่งคุณค่าและความดีงาม

ขั้นแรกเป็นชีวิตแห่งความพร้งพร้อมทางวัตถุ จัดเป็นประโยชน์ขั้นที่หนึ่ง ประโยชน์ต่อมาขั้นที่สองเป็นชีวิตแห่งคุณค่าความดีงาม ความสุขทางจิตใจ ท่านบอกว่าแค่นี้ยังไม่พอ ต้องมีอีกขั้นหนึ่ง คือ

๓. ชีวิตแห่งความเป็นอิสระ ไม่ผูกพัน ไม่ยึดติดถือมั่น ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจกระแสความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนของโลกและชีวิต ที่เรียกว่าโลกธรรม

แม้แต่คนที่ถึงประโยชน์ขั้นที่สอง ที่เรียกว่าชีวิตแห่งคุณค่าและความดีงามนั้น ก็ยังมีความทุกข์จากความดีได้ ถ้ายึดถือในความดีเราก็ทุกข์เพราะความดีนั้นแหละ อันที่จริง ท่านให้ทำความดี ไม่ใช่ให้ยึดถือในความดี คือให้ทำความดีเพราะเป็นสิ่งที่ควรจะทำ เมื่อทำไปแล้วก็ให้ปลดปล่อยใจว่า สิ่งที่เราทำได้ทำแล้ว ถ้าทำด้วยความรู้อย่างนี้จิตใจของเราจะเป็นอิสระ แต่คนเรามักจะยึดติดในความดี เสร็จแล้วเราก็อาจจะต้องมาคร่ำครวญรันทดใจว่า เราทำดีแล้ว ทำไมคนไม่เห็นความดี ทำไมเขาไม่ยกย่อง ไม่สรรเสริญ ทำไมเราไม่ได้รับผลอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วเราก็เสียอกเสียใจเพราะความดีอีก เพราะฉะนั้น ความยึดติดถือมั่นในความดีจึงยังทำให้เกิดทุกข์ได้ และคนเราจึงยังมีความทุกข์ได้จากความดี คนชั่วก็มีความทุกข์จากความชั่ว คนดีก็ยังมีโอกาสทุกข์จากความดี แม้ว่าจะเป็นความทุกข์ที่ประณีตหน่อย

ด้วยเหตุนี้จึงต้องไปถึงขั้นที่สาม คือ จิตใจเป็นอิสระ ด้วยความรู้เท่าทัน เห็นความจริงด้วยปัญญา พอปัญญารู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เห็นแจ้งในกระแสของกฎธรรมชาติ ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน จะให้เป็นไปตามใจของเราไม่ได้ เราจะไปปรารถนาให้เป็นไปตามใจหวังไม่ได้ จะให้มันเป็นไปอย่างไรก็ต้องทำให้ตรงตามเหตุปัจจัย จะได้แค่ไหน ก็เท่ากับเหตุปัจจัยที่เราทำได้ จะไปยึดติดถือมั่นเอาตามที่เราอยากให้เป็นไม่ได้ เราต้องอยู่กับความเป็นจริง ก็ทำจิตให้เป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกฎธรรมชาติที่ผันผวนแปรปรวนแปร โลกธรรมที่เรียกว่า สิ่งที่น่าปรารถนา น่าชอบใจบ้าง ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าชอบใจบ้าง ก็เป็นไปตามปกติของมัน ตามเหตุปัจจัยของมัน พอเราวางใจได้ เราก็โล่ง เราก็โปร่งสบาย นี่คือการทำจิตใจให้เป็นอิสระ

ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เรียกว่าอยู่อย่างมีปัญญา เห็นแจ้งในความจริง ตอนนี้เป็นประโยชน์ขั้นสูงสุด เป็นขั้นที่สาม คือ จุดหมายแห่งความมีจิตใจที่เป็นอิสระ

ในบรรดาประโยชน์ต่างๆ ที่จะพึงเข้าถึงทั้งสามขั้นเหล่านี้ บางทีเราทำงานทำการยุ่งอยู่ จนไม่มีโอกาสจะพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงจุดหมายทุกอย่างให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้น ถ้าจะมีเวลาที่เป็นส่วนช่วงว่างของชีวิตของเราบ้าง เราก็จะได้เอาเวลานั้นมาใช้ในการพัฒนาชีวิต เพื่อเข้าถึงสิ่งที่ดีงามที่เป็นประโยชน์ที่เราควรจะได้ยิ่งขึ้นไป เช่น อยากรจะพัฒนาสติปัญญา เพื่อรู้ความจริงของโลกและชีวิต บางท่านทำงานจนกระทั่งแม้แต่จะอ่านหนังสือก็ไม่มีเวลา พอมาถึงตอนนี้เราก็มีเวลาขึ้นมาบ้างแล้ว

เพราะฉะนั้นจึงกลายเป็นว่า ตอนนี้เป็นโอกาสและเป็นโอกาสที่ดีมากๆ ด้วย ที่ว่านี้ไม่ใช่ว่าส่วนที่ผ่านมาไม่ดี มันดีแต่เราได้ใช้มันคุ้มค่าแล้ว เราได้ทำไปเต็มที่แล้ว พอทันที เราอย่าติดอยู่เลย ถ้าเราไม่เกษียณอายุ เราจะต้องทำมันต่อไป สิ่งอื่นที่เราควรจะได้ทำก็เลยไม่มีโอกาสทำ เราทำพอแล้ว ทำให้เขาเต็มที่แล้ว ตอนนี้จะหาโอกาสทำอย่างอื่นบ้าง

ขอให้ลองคิดดูเถิด ตอนนี้จะจะต้องวางแผนแล้วว่าเมื่อไรดีในชีวิตที่เราควรจะทำ ที่ยังไม่ได้ทำ จะได้พัฒนาชีวิตของเราให้ถึงในตอนนี้อย่างไร แล้วก็ตั้งใจเลยว่า ที่นี้ถึงโอกาสนั้นแล้ว เตรียมตัวดีใจเถิด อย่าไปมองเรื่องความหมดสิ้น อย่าไปนึกถึงความสิ้นสุด ว่านี่หมดแล้ว ยศ ตำแหน่ง ฐานะ เกียรติ อย่าไปมองอย่างนั้นเลย

ที่จริงนั้น สารประโยชน์ที่แท้อยู่ในชีวิตจิตใจของเรา มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาการของคนที่เราแสดงออกภายนอกที่เราเห็นผิวเผิน ถ้าไปติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เราจะเสียเวลาคิด เสียสมองเปล่าๆ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้แหละต้องเตรียมมองไว้เลยว่า สิ่งอะไรที่ดีที่ควรจะทำต่อไป ที่จะทำให้ชีวิตมีค่า เป็นความดีงามที่เราควรจะได้แต่ยังไม่ถึง ถ้ามองหาขึ้นมา ท่านอาจจะเห็นสิ่งนั้น พอนึกขึ้นมาได้ ท่านจะกลายเป็นดีใจขึ้นมาทันทีว่า โอโฮ นี่เราได้โอกาสแล้ว จะได้ทำอันนี้เสียที อย่างไรก็ตาม การที่จะทำสิ่งมีคุณค่าที่ว่านั้น หรือจะบรรลุถึงสิ่งดีงามที่วางไว้ข้างต้น ต้องมีเวลา หมายความว่าต้องมีอายุยืนอยู่ต่อไป

## ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง

เพราะฉะนั้น ตอนนี้อาตมาจึงอยากพูดถึงหลักธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ซึ่งเหมาะจริงๆ ที่จะเรียกว่าเป็นธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ คือ มาพูดกันว่า ผู้สูงอายุทำอะไรจะให้มียาวยืน

ถ้าท่านศึกษาพุทธประวัติ จะทราบว่าตอนท้ายๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระองค์ต้องการมียาวตลอดกาลป์ พระองค์ก็อยู่ได้ แต่ว่ากลับในที่นี้หมายถึงอายุกลับ ไม่ใช่หมายความว่ากลับที่ยาวถึงสิ้นโลกครั้งหนึ่งๆ อายุกลับหมายถึงกำหนดอายุคือ เวลาที่เป็นช่วงชีวิตของคนในยุคนั้นๆ เช่น ในสมัยพระพุทธเจ้าก็ถือว่ากำหนดอายุคนยาว ๑๐๐ ปี นี่เรียกว่าเป็นอายุกลับ แต่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุเพียง ๘๐ พรรษา ก็ปรินิพพาน ที่พระองค์ตรัสว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอดอายุกลับ ก็อยู่ได้ ก็หมายความว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอด ๑๐๐ ปีก็ได้ แต่พระองค์ทรงเห็นว่า พระพุทธศาสนาที่มีรากฐานที่ยั่งยืนมั่นคงพอแล้ว พุทธบริษัทพอจะทำหน้าที่สืบต่อสิ่งที่พระองค์วางไว้ได้แล้ว พระองค์ก็เลยปลงพระชนมายุสังขาร ตรัสว่า ต่อจากนี้ไปอีก ๓ เดือน จะปรินิพพาน

ที่นี้ที่พระองค์ตรัสว่า จะอยู่ได้ตลอดกลับนั้น จะอยู่ได้อย่างไร พระ

องค์ก็ทรงเฉลยไว้ด้วยว่า ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท ๔ อันนี้เป็นหลักสำคัญในการที่จะทำให้อายุยืน ท่านผู้ปรารถนาจะมีอายุยืน ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ นี้ เราเคยได้ยินกันในแง่ว่าเป็นธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ อิทธิบาท แปลว่า ทางแห่งความสำเร็จ หรือธรรมที่จะให้ถึงความสำเร็จ มี ๔ ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

ถ้าใช้กับคนที่ทำงาน ก็บอกว่า

๑. รักงาน คือ ฉันทะ

๒. สู้งาน คือ วิริยะ

๓. ใส่ใจงาน คือ จิตตะ

๔. ทำงานด้วยปัญญา คือ วิมังสา

อันนี้เป็นหลักในการทำงาน แต่ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสว่า ใช้กับการที่จะทำให้อายุยืนได้ นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญ

คนที่จะมีอายุยืนต้องมี ฉันทะ คือ มีความพอใจ มีใจรัก มีความไม่ปรารถนาในอะไรสักอย่างหนึ่งที่ดั่งาม หรือสิ่งที่คิดว่าจะทำซึ่งเห็นว่าเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่าที่ทำให้ชีวิตของเราดั่งาม จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นก็ตาม เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราเองก็ตาม อย่างที่อาตมาพูดเมื่อีกว่าเมื่อเกษียณแล้วก็มีโอกาสที่เราจะได้พัฒนาชีวิตให้เข้าถึงความดั่งามบางอย่างที่เรายังไม่เคยเข้าถึง อย่างน้อยก็ได้พัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม จนรู้ความจริงของโลกและชีวิต หรืออย่างบางท่านก็สนใจอยากศึกษาธรรมะให้จริงจัง ก็เป็นโอกาสที่มาถึงแล้ว

ตอนนี้ต้องมีตัวนี้ีก่อน คือ ฉันทะ แปลว่า ความไม่ปรารถนา มีความรักในสิ่งที่ดั่งาม มีคุณค่าที่อยากจะทำ พอนึกถึงว่า เอ้อ สิ่งนี้เราอยากจะทำ ใจเราชอบ ใจของเราจะไม่ห่อเหี่ยว ไม่ว่าเหว เพราะมีสิ่งที่ต้องการจะ

ทำ อันนี้คอยตั้งไว้ให้มีแรง รวมความง่าย ๆ ว่า ต้องมีสิ่งดีที่ต้องการจะทำสักอย่างหนึ่ง

ถ้าพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ยังมีงานพระศาสนาที่ต้องทำอยู่ ก็ยังไผ่พระทัยที่จะทำสิ่งนั้น พระองค์ก็จะมีจุดที่ไผ่พระทัยอยู่ ก็จะทรงทำให้เป็นพลังชีวิตที่จะบำเพ็ญพุทธกิจต่อไป แต่พระพุทธเจ้าไม่มีกิเลสที่จะเหงาและว่าเหว ส่วนคนทั่วไปนี่ซิ ถ้าไม่มีอะไรที่ใจปรารถนาจะทำสักอย่างหนึ่ง เดี่ยวใจก็ว่าเหว เหงา แล้วก็หันไปครุ่นคิดขุ่นมัว และคาดหวังจากคนโน้น คนนี้ ว่าทำไมเขาไม่มาใส่ใจเรา แล้วก็ห่อเหี่ยว ใจเสีย หหมดแรงใจ หหมดพลังชีวิต

เพราะฉะนั้น สิ่งแรกก็คือมองหาและพิจารณาว่า เราต้องการจะทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการจะทำ สำหรับบางท่านอาจจะเป็นงานอดิเรก บางท่านเกษียณอายุราชการแล้วเขาอาจยังต้องใช้อยู่ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่าง แต่บางท่านไม่ต้องทำงานให้ใคร ก็มาทำงานให้ตัวเอง ตอนนี้ต้องมานึกดูว่า มีอะไรสักอย่างหนึ่งที่ไผ่ใจจะทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่าเป็นประโยชน์ เตรียมไว้เลย พอมีอันนี้ก็เอามาเป็นหลักประกันให้ใจ มีจุดที่มุ่งไปข้างหน้า พอคิดว่าเราจะต้องทำก็ไม่มีเวลาให้ใจเหงา ไม่มีเวลาให้เราคิดฟุ้งซ่าน

คนเราเวลานี้ไม่มีอะไรจะทำใจก็จะคิดฟุ้งซ่าน แต่ก่อนนี้รุ่นอยู่กับเรื่องงานการที่ทำในราชการ ต้องคอยกังวลใจ ใจก็ยุ่งแต่เรื่องงานตลอดเวลา พอถึงไปทันที พอหมดงานเท่านั้นแหละ ใจก็ฟุ้ง ใจก็ลอย เหงา ว่าเหวไป นี่แหละจิตฟุ้งซ่าน ซึ่งจะเป็นโอกาสให้ความเฉา ความเหงา ความว่าเหว ใจ วังเขมา อย่าไปปล่อยใจให้เหงาว่าเหวอย่างนั้น ต้องนึกถึงสิ่งที่จะทำ

ตอนที่ทำราชการนั้น อาจจะทำสิ่งที่ใจตัวไม่ต้องการจะทำ แต่จำเป็น

ต้องทำ แต่ตอนนี้เป็นโอกาส เราจะเลือกได้ กลายเป็นอิสระมากขึ้น ขึ้นอยู่กับตัวเราเองว่าต้องการทำอะไร

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ต้องวางแผน ถ้ามีฉันทะ มีสิ่งที่ใจใฝ่จะทำ มีสิ่งที่ต้องการจะทำก็ได้ตัวที่หนึ่งแล้ว ฉันทะเกิดแล้ว หายเหงาแล้ว ใจสบายแล้ว เราจะรู้สึกว่าการที่เราจะทำนี้ มีคุณค่าอย่างแท้จริง ตรงกับที่ใจเราต้องการ เพียงแต่วางแผนคิดเตรียมไว้ให้ดี

ถ้าได้ฉันทะนี้แล้วก็เป็นตัวประกันที่ทำให้พร้อมจะมีอายุยืน บางคนมีฉันทะนี้แรงมากกว่า ถ้าทำงานอันนี้ไม่เสร็จชีวิตสิ้นสุดไม่ได้ละ ฉันทะไม่ยอมตาย ความใฝ่ใจประเภทนี้ไม่ได้อยู่แค่ใจที่รู้ตัวหรอก แม้แต่จิตใจที่ไม่รู้ตัวมันก็เตรียมของมันอย่างนั้นว่า งานนี้หรือสิ่งที่ต้องการจะทำอันนี้ ถ้ายังไม่เสร็จสิ้นจะตายไม่ได้ ต้องอยู่ไปก่อน นี่แหละบางคนเขาอยู่ได้เพราะอันนี้คือเขามีสิ่งที่ต้องการจะทำ กลายเป็นว่าอาจจะดีกว่าตอนที่ทำราชการ เพราะตอนทำราชการนั้น อาจทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำซึ่งอาจจะไม่ชอบ แต่ตอนนี้จะทำในสิ่งที่ใจต้องการจะทำที่ชอบจริงๆ จึงได้ฉันทะ

เมื่อมีสิ่งที่ต้องการทำด้วยฉันทะอย่างนี้ ชีวิตของท่านผู้สูงอายุก็มีหลักแล้ว สบายไปครึ่งก่อนทีเดียว

ต่อไปจากฉันทะข้อที่ ๒ ก็คือวิริยะ ได้แก่ความเพียรพยายาม ความแก่วัยกล้าเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้หรือเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมากอาจจะคิดว่า ตัวเราเนี่ยร่างกายอ่อนแอลงแล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว แต่ความอ่อนแอทางร่างกายนี้ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แต่ใจที่มีกำลังใจนี้แหละทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้

กำลังใจทำให้คนแข็งแรงได้อย่างไร เรามาดูในทางตรงข้าม คนที่ไม่



มีกำลังใจ จิตใจอ่อนแอ ถึงแม้ร่างกายจะแข็งแรง ก็ไม่ค่อยมีความหมาย เช่นอย่างนักกีฬา อาจจะเป็นนักวิ่งที่แข็งแรง ร่างกายกำยำ เก่งมาก สมมติว่าไปสอบเข้าเรียนแห่งหนึ่งไว้ ต่อมาเดินไปดูประกาศผลการสอบ ไม่มีชื่อของตัว พอรู้ว่าไม่มีชื่อเท่านั้นแหละ แก่เข้าอ่อนเลย แม้แต่ยืนก็ไม่อยู่ นี่แหละคนที่หมดกำลังใจ ทั้งๆ ที่ร่างกายกำยำแข็งแรง เป็นนักกีฬากำลังมากนั่นแหละ พอหมดกำลังใจก็ไม่มีแรงเลย ร่างกายนั้นหมดความหมาย

ในทางตรงข้าม คนที่มีกำลังใจ แม้ว่าร่างกายจะอ่อนแอจะปลงกะเป๋ลี่ย ก็สามารถดิ้นรนชวนขายทำโน่นทำนี่ไปได้ ร่างกายมีกำลังใจ ไร ก็ใช้กำลังใจนั้นได้เต็มที่เท่าที่จะใช้ได้ แม้แต่เมื่อกายหมดแรงนอนนิ่งแล้ว พอมีเหตุการณ์กระตุ้นเร้า ใจฮึดขึ้นมา ก็ดิ้นพากายไปได้อีก เพราะฉะนั้นกำลังใจจึงสำคัญกว่ากำลังใจกาย

นอกจากนี้ กำลังใจที่ดียังส่งเสริมกำลังใจได้อีกหลายทาง เช่น เมื่อเรามีกำลังใจดี การเป็นอยู่เริ่มตั้งแต่การรับประทานอาหารก็พลอยดีตามไปทุกอย่าง เหมือนอย่างคนเจ็บไข้ ถ้ากำลังใจไม่มีก็ทรุดอย่างรวดเร็ว แต่พอมีกำลังใจ บางทีหมอบทนายไว้ว่าอยู่ได้ ๓ เดือน แกอยู่ไปได้ตั้งหลายปี

เพราะฉะนั้นจะต้องมีกำลังใจ กำลังใจสัมพันธ์กับสิ่งที่ต้องการจะทำ เมื่อเราเห็นว่าสิ่งที่ต้องการจะทำนั้นดีงาม ถูกต้อง มีคุณค่า เกิดจินตนาการมาแล้ว ใจก็คิดอยากจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ ก็เกิดกำลังใจ ทำให้ใจสู้ เข้มแข็ง อยากจะเอาชนะ จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จให้ได้ กำลังใจนี้เป็นตัวหนุน ทำให้เห็นสิ่งที่ต้องการจะทำนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายเราก็ยิ่งพยายามจะทำมันให้สำเร็จดังนั้น เมื่อความเพียรพยายามมา กำลังใจมาก็ทำให้เกิดความเข้มแข็ง ชีวิตก็มีเรี่ยวมีแรงก้าวต่อไปได้อีก นี่คือนิธิบาทตัวที่ ๒ วิริยะมาแล้ว

## สมองก็แจ่มใส จิตใจก็สบาย

อิทธิบาทข้อที่ ๓ คือ จิตตะ ได้แก่การมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำนั้นแหละ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำ ที่เห็นคุณค่าเป็นประโยชน์แล้ว จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้ คนแก่มักจะรับอารมณ์ จุกจิก พออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบหูกกระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่อง ได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมเขาเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีอะไรอย่างอื่น ก็กระทบกับลูกหลาน เก็บถ้อยคำของเขามาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง ถ้าไม่มีอะไรเป็นหลักผูกใจไว้ ใจจะไหว และต้องวุ่นอยู่เรื่อย ๆ

ที่นี่ พอมีเรื่องที่ยากจะทำ ใจรักใจชอบ จนใส่ใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้ว ใจก็ไม่รับเรื่องจุกจิก ถึงกระทบผ่านเข้ามาบ้าง ก็ตัดออกไปได้ง่าย ลืมได้ไว พอใจอยู่กับหลักแล้วก็ไม่วุ่นไม่ขุ่น แต่จะสงบแน่วแน่ ยิ่งได้ทำสิ่งที่ใจชอบ ก็สบายใจเลย จิตใจเป็นสุข ไม่มีอารมณ์อื่นมารบกวน จิตใจใจจดจ่ออยู่แต่กับเรื่องที่ต้องการนี้ นอกจากทำให้ชีวิตเป็นสุขด้วยแล้ว การที่ใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างแท้จริง ก็ทำให้อายุยืน เพราะใจที่จดจ่อนี้เป็นตัวสมาธิ ใจไม่แกว่ง ไม่เหินดเหิน้อย ไม่ไปเสียสมอง ไม่ไปเสียพลังงานกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง และเวลาผ่านไปๆ อย่างไม่รู้ตัว ตรงข้ามกับใจที่รับอารมณ์ไม่เข้าเรื่อง ทำให้จิตคิดปรุงแต่ง พอจิตคิดวุ่นขุ่นมัวก็เสียพลังงาน สมองต้องทำงานหนัก และทำให้เครียด ใจเหนื่อยหน่าย ร่างกายก็แก่เร็ว ร่วงโรยง่าย

ส่วนคนที่มีสมาธิ จิตใจสงบแน่วแน่ ไม่มีอะไรกวน จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ก็สบาย พลังงานไม่เสียเปล่าไปเลย อย่างคนหนึ่งสมาธิ พอใจสงบลง ลมหายใจจะอ่อน จะเบา จะประณีต จนกระทั่งเมื่อถึงฉานที่ ๔ จะไม่

## หายใจ

คำว่าไม่หายใจ คือโดยมาตรฐานของคนปกติแล้ววัดไม่ได้เลยว่าหายใจอยู่ หมายความว่าไม่มีลมหายใจปรากฏ แต่เราไม่ต้องรอไปถึงฉานที่ ๔ หรือหก พอทำจิตให้สงบ ลมหายใจประณีตแล้ว ก็ต่างจากคนที่มึนจิตใจวุ่นวาย ยกตัวอย่างเมื่อคนโกรธลมหายใจจะแรง หายใจพืดพาดๆ อย่างกับคนเดินขึ้นเขาที่ออกแรงเหน็ดเหนื่อยมาก บางทีหายใจทางจมูกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย คนโกรธก็เช่นเดียวกัน หายใจแรง เพราะว่าตอนนั้นร่างกายใช้พลังงานเผาผลาญมาก เพราะฉะนั้น ถ้าโกรธบ่อยๆก็แก่เร็ว

ส่วนคนที่หยุดหัดจิตคิดขุ่นมัวถึงจะไม่แสดงความโกรธออกมา ก็เกิดอาการกระแทกกระทั้นใจ เป็นปฏิฆะ ก็ใช้พลังงานเกินปกติอยู่ดี สมองคิดวุ่นวาย ถ้าเป็นอย่างนั้นอยู่เรื่อยๆ ก็แก่เร็ว ทีนี้พอเรามีจิตใจสงบ มีอารมณ์ที่ดี จิตใจอยู่กับสิ่งหนึ่งที่เรามุ่งหวังจะทำจริงๆ ใจไม่มีอะไรรบกวน ไม่วุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ใจสบาย ชีวิตร่างกายก็ใช้พลังงานน้อย เลือดลมก็เดินดี ลมหายใจก็ประณีต

แถมบางที่เรากลับมาใช้ลมหายใจ ในทางส่งผลย้อนกลับอีกด้วย ขออธิบายว่า เมื่อคืนนี้ เราใช้จิตส่งผลต่อกาย คือพอจิตใจของเราสงบดี ลมหายใจก็พลอยประณีตไปด้วย คราวนี้ ในทางกลับกัน ถ้าทำลมหายใจให้ประณีต จิตใจก็จะพลอยสงบลงด้วย ดังนั้น เมื่อรู้วิธีใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์ เราก็มาฝึกปรับลมหายใจ

ในเวลาว่างหรือเมื่อไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี นั่งอยู่ว่างๆ เราก็มาหายใจอย่างมีสติ หายใจเข้าสบายๆ หายใจออกสบายๆ อย่างสม่ำเสมอ เป็นการปรับสภาพชีวิตจิตใจ ทั้งปรับร่างกาย แล้วก็ปรับจิตใจด้วย พอเราตั้งใจหายใจให้สบาย หายใจเข้าออกๆอย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นการปรับสภาพว่าง

กายให้สบาย และปรับอารมณ์ไปด้วย แล้วจิตใจของเราก็พลอยสบาย ได้ผลทั้งสองอย่างพร้อมกันไปเลย เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีอะไรทำ ก็อย่าปล่อยให้ใจฟุ้งซ่าน พอเราทำงานเสร็จปั๊บ ก็มานั่งหายใจเข้าออก ทำใจสบายให้จิตอยู่กับลมหายใจ แล้วใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต พอปรับลมหายใจได้ ผลดีก็ตามมาเหมือนอย่างที่ว่าเมื่อกี้

ถ้าร่างกายของเราไม่ปกติ จิตใจก็ไม่ปกติ ลมหายใจก็ไม่ปกติ พอเราปรับลมหายใจให้ปกติ มันกลับมาปรับสภาพจิตใจให้เป็นปกติไปด้วยเหมือนอย่างคนที่โกรธ ลมหายใจไม่ปกติ คนประหม่าลมหายใจไม่ปกติ โดยไม่รู้ตัว บางคนนี่พอตื่นตื่นตกใจ บางทีเหมือนกับไม่หายใจ ทีนี้ถ้าเรามีสติรู้ตัว เราปรับลมหายใจเสีย มันก็มาช่วยปรับอารมณ์ เช่น ทำให้หายใจทั่ว หายประหม่า หรือกลัวน้อยลง ประหม่าน้อยลง อย่างน้อยใจก็อยู่กับตัว จิตไม่เตลิด ตั้งสติได้ดีขึ้น

เป็นอันว่า การปรับลมหายใจนี้ ช่วยเราได้มาก เราถือทั้งสองทางคือให้จิตใจก็สบาย ลมหายใจก็ดี การเผาผลาญใช้พลังงานจะได้น้อย ลดการใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น ก็แก่ช้า ดังนั้น ถ้าเราเกิดมีอารมณ์ไม่ดี เราปรับลมหายใจ ลมหายใจก็กลับมาช่วยปรับอารมณ์ให้จิตใจสบาย เป็นการรู้จักใช้สิ่งที่มีอยู่ในชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์

รวมความที่เป็นสาระก็คือ ให้จิตใจนี้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เสียพลังงานไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง สมองไม่ต้องคิดว่าวุ่น ให้จิตใจอยู่กับสิ่งที่เราต้องการจะทำ เป็นสมาธิ นี่ข้อ ๓ คือ จิตตะ

ข้อ ๔ วิมังสา เป็นเรื่องของการใช้ปัญญา เวลานี้ก็ยอมรับกันว่า คนแก่ถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิดเสียบ้างก็จะแก่เร็ว และสมองก็จะผ่องทางธรรมท่านบอกว่าต้องมีวิมังสา คือใช้ปัญญาตรวจตราพิจารณา

ไตรตรองอย่างมีเหตุมีผล ให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่า เป็นประโยชน์นั้น เมื่อเรามีสิ่งที่ต้องการจะทำ ที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์อยู่แล้ว ใจของเราก็มีที่หมาย และปัญญาก็มีจุดที่จะพิจารณา เราก็เอาปัญญานั้นมาพิจารณาสิ่งที่เราทำ เริ่มตั้งแต่ตรวจสอบมัน ว่าเป็นอย่างไร ได้ผลดี ได้ผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร มีจุดอ่อน จุดด้อยตรงไหน ควรแก้ไข ปรับปรุงที่ใดอย่างไร จะทดลองเปลี่ยนแปลงอย่างไร คิดพิจารณาในเรื่องเหล่านี้ ใช้ปัญญาอยู่เสมอ ไม่ใช้ความคิดไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เมื่อเราเอาปัญญามาใช้กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน ไม่มีเรื่องของอารมณ์อย่างเมื่อกี้ แต่เป็นเรื่องของปัญญาจริงๆ เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิดตามกระแสความจริงซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย

เวลาพูดถึงปัญญานี้ต้องระวังอย่างหนึ่ง คืออย่าเอาไปปนกับความคิดปรุงแต่ง เวลาคนคิดนั้น จะมีการคิด ๒ อย่าง คือ คิดไปตามสภาวะของธรรมชาติ ตามเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย ตามสภาพความเป็นจริง ตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นอย่างหนึ่ง กับคิดตามความปรุงแต่งของตนอย่างหนึ่ง

คิดตามความปรุงแต่ง ก็กลายเป็นคิดปรุงแต่ง คิดปรุงแต่งหมายความว่า คิดไปตามความพอใจ หรือไม่พอใจ เช่น เกิดความขัดใจขึ้น มาก็คิดไปว่าทำไมเขาจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาไม่เป็นอย่างโน้น อะไรอย่างนี้ คิดไปตามความโลภ ความโกรธ คือเอาความโลภ เอาความโกรธมาเป็นตัวปรุง ทำให้จิตุ่นวายแล้วก็เกิดผลเสีย เช่นมีความเครียดตามมา

แต่ถ้าเราคิดด้วยปัญญาบริสุทธิ์ คือคิดไปตามสภาวะ คิดไปตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ อันนี้จะไม่เครียด จะคิดไปแบบสบายๆ กลายเป็นว่าเรามาเล่นกับเรื่องของความเป็นจริงของโลกและชีวิตหรือสิ่งทั้งหลายตามสภาพของมัน แม้จะคิดไปอย่างเมื่อนานเป็นการก็ไม่ถูกครอบงำ แต่

เราเป็นผู้มองดู เช่นว่า ตรงไหนบกพร่อง จะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร ตรวจตราดูไป ใจก็สบาย และสมองก็ได้ใช้ความคิดไป ก็ไม่ฝ่อ นี่คือข้อที่ ๔ วิมังสา รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง

อิทธิบาท ๔ นี้แหละเป็นหลักการสำคัญ ที่จะทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรามีกำลัง แล้วก็มีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้นยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะเข้ามารบกวนจิตใจและชีวิตของเรา ทำให้ชีวิตปลอดโปร่งโล่งเบาด้วย เมื่อข้างในตัวก็มีพลัง ทางเดินที่จะไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรมาขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาวยืดขยายอายุออกไป

## รู้เท่ารู้ทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้

เมื่อที่เฝ้าตามหาบอกว่า ถ้าเราปฏิบัติตามอิทธิบาท ๔ เราจะตัดอารมณ์ที่รบกวนต่างๆ ออกไปได้ แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม บางทีเรื่องที่เป็นเหตุการณ์ใหญ่ๆ ก็อาจจะมีเข้ามา ซึ่งบางทีก็ไม่ใช่เรื่องที่จะตัดกันออกไปเฉยๆ แต่เป็นเรื่องที่ต้องเผชิญให้ถูกต้อง ฉะนั้น เราจึงต้องมีวิธีการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นต่างหากออกไปอีก

ได้พูดไปแล้วว่า ชีวิตของคนเรา แม้แต่ตอนที่ยังอยู่ในราชการ ก็ต้องประสบอารมณ์ต่างๆ ที่เราเรียกว่าน่าปรารถนาบ้าง ไม่น่าปรารถนาบ้าง ที่น่าปรารถนาเรียกว่า อภิญญารมณ์ ที่ไม่น่าปรารถนา เรียกว่า อนิฏฐารมณ์

อภิญญารมณ์ และ อนิฏฐารมณ์ ที่เรียกว่าโลกธรรมนั้น มีอยู่ ๘ ประการด้วยกัน เป็นฝ่ายดี น่าชอบใจ ๔ และฝ่ายไม่ดี ไม่น่าชอบใจ ๔ คือ ๑. ลาภ ๒. ความเลื่อมลาภ ๓. ยศ ๔. ความเลื่อมยศ ๕. นินทา ๖. สรรเสริญ

๗. สุข ๘. ทุกข์ ถ้าจัดแยกเป็น ๒ ฝ่าย จะได้ดังนี้

ก. ฝ่ายดี น่าชอบใจ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

ข. ฝ่ายร้าย ไม่น่าชอบใจ คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

มนุษย์อยู่ในโลกต้องสำนึกตระหนักในความจริงอันนี้ว่า เมื่อเราอยู่ในโลกเราก็ต้องเจอสิ่งเหล่านี้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นโลกธรรม โลกธรรม ก็คือ ธรรมประจำโลก หรือสิ่งที่มีประจำโลก เพราะว่าโลกนี้ เป็นอนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลง ผันผวน ปรวนแปร เมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้ เราก็ต้องรู้เท่าทันว่า อ้อ อันนี้เป็นความจริงของโลกและชีวิต เมื่ออยู่ในโลกก็ต้องเจอกับมัน และเวลานี้เราก็เจอเข้าแล้วกับความจริงนั้น เหมือนอย่างเราทำราชการมานี้ เมื่อมีตำแหน่งฐานะสูง เวลาเกษียณ ก็รู้สึกเหมือนกับว่าเสื่อมไปจากยศนั้น แต่อันนี้มันก็เป็นเพียงโลกธรรม เมื่อมาเจอกับมันแล้ว เราก็ปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง คือ

๑. รู้ทันความจริง ว่าความจริงของโลกและชีวิตเป็นอย่างนี้ และมันก็ได้เกิดขึ้นแล้วเราได้เจอความจริงนั้นแล้วเมื่อเจอแล้วก็ต้องวางใจให้ถูกต้อง คือยอมรับความจริงนั้น ด้วยความรู้เท่าทัน พอรู้เท่าทัน ใจก็สบายไปครึ่งหนึ่งแล้ว

๒. ใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้

ในเรื่องนี้ ทางพระพุทธศาสนาท่านสอนให้มีโยนิโสมนสิการ หมายความว่า อะไรก็ตามที่เราประสบในโลกนี้ ต้องมองให้เป็น ต้องคิดให้เป็น โดยใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งมีมากมายหลายวิธี แต่สรุปลงไปก็มี ๒ อย่าง คือ

๑. มองให้เห็นความจริง ไม่ว่าอะไรจะสลับซับซ้อนอย่างไร คนมี

ปัญญา รู้จักคิดรู้จักมอง ก็เห็นความจริงได้หมด และ

๒. มองให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าอะไรจะดี หรือร้ายในความหมายของคนทั่วไป แต่คนที่มีปัญญารู้จักคิดจะมองหาประโยชน์ได้หมด

ถ้าใครใช้แนวความคิดมองโลกอย่างนี้ ก็มีแต่จะประสบความสำเร็จ ชีวิตจะดีงาม และมีความสุข

เวลาประสบโลกธรรมที่เป็นอิฏฐารมณ์น่าชอบใจ เช่น ได้ลาภ ได้ยศ เราก็เกิดความชอบใจ ดีใจ เป็นธรรมตา แต่ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูก ลามยศที่เป็นอิฏฐารมณ์ ที่น่าปรารถนานี้แหละ กลับนำความเสื่อมมาให้ หรือทำลายคุณค่าแห่งชีวิตลงไป กลายเป็นโทษแก่ชีวิตของเรา เช่น เราอาจจะหลงระเหิมมัวเมา แล้วดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น ใช้ลามยศนั้นในทางที่เสียหาย หรือใช้ทรัพย์สินและอำนาจไปในการคุกคามข่มเหงรังแกเพื่อนมนุษย์ สร้างความเดือดร้อนเบียดเบียน ทำความเสียหายแก่โลกและชีวิตได้

แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ลามยศเกิดขึ้น ก็กลายเป็นโอกาส คนที่มีความคิดดีๆ อยากสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม แต่ไม่มีเงินทอง ไม่มียศ ไม่มีบริวาร ไม่มีใครเชื่อฟัง ไม่มีทุน ก็ทำประโยชน์ได้น้อย แต่พอมีลาภ มีเงินทอง มียศ มีตำแหน่งฐานะ มีบริวาร เมื่อมีความคิดที่ดีงามสร้างสรรค์ก็ทำได้เต็มที่

เพราะฉะนั้น ลามยศเกิดขึ้นแก่คนที่มีปัญญา รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ก็กลายเป็นสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ เป็นโอกาสที่จะสร้างสรรค์ได้มากขึ้น แม้ว่าลามยศจะผ่านพ้นไป หรือเราจะตกต่ำไปจากสถานะนั้น ก็ได้ทำความดีฝากไว้แล้ว เป็นคุณค่าแห่งชีวิตของคน และยังมีคนที่นับถือ เคารพระลึกถึงด้วยใจจริง



ในทางตรงข้าม ถ้าประสบโลกธรรมที่ไม่พึงปรารถนา ไม่ว่าจะเป็น ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ การนิินหา หรือความทุกข์ก็ตาม ถ้าเราวางใจไม่เป็น

๑. เราไม่รู้เท่าทันความจริง ใจเราก็เป็นทุกข์ไปขั้นหนึ่งแล้ว

๒. เรามองหาประโยชน์จากมันไม่ได้ ก็ได้แต่เศร้าโศกเสียใจ มีความระทมทุกข์ คับแค้น ตรอมตรมใจไปเท่านั้นเอง

แต่ถ้าเรารู้จักใช้ประโยชน์และวางใจเป็น ก็กลับกลายเป็นดีไปได้ ดังได้กล่าวแล้วว่ามนุษย์เรา ชีวิตต้องพัฒนา ต้องฝึกฝนตนอยู่เสมอ แต่การที่จะฝึกฝนตนนั้น เราต้องมีบททดสอบและแบบฝึกหัด บางคนอยู่แต่กับความสุขสบาย ไม่มีบททดสอบ เลยไม่รู้ว่าตัวเองเข้มแข็งจริงหรือไม่ อย่างคนที่ปฏิบัติธรรม ถ้าไม่เจอบททดสอบ ก็ยากที่จะรู้ว่าตัวเองปฏิบัติธรรมข้อนั้นได้จริงหรือไม่ เรามีความเข้มแข็งจริงไหม ชีวิตของเรานี้มีความมั่นคงในใจของตัวเองแค่ไหน ถ้ายังไม่เจอบททดสอบเราก็ไม่รู้ แต่พอเจอบททดสอบเข้า เจอทุกข์โศกเศร้า เจอความเสื่อม การสั่นคลอน ลื่นยศ ก็รู้เลยว่าเราเข้มแข็งจริงไหม

บททดสอบมาแล้ว เอ้า ยินดีเผชิญเลย เอาละฉันจะดูตัวเอง ว่าตั้งหลักอยู่ไหม แล้วเราก็สบายใจ จะไปกลัวเศร้าโศกเสียใจอยู่ทำไม เมื่อได้บททดสอบมาดูตัวเองแล้ว ถ้าเรายังไม่เข้มแข็งพอ ก็จะได้มีโอกาสพัฒนาตัวเองต่อไป กลายเป็นว่า เราใช้ปัญหาหรือสิ่งที่เราประสบหรือเผชิญนี้แหละมาเป็นเครื่องฝึกฝนพัฒนาตัวเอง

คนเราที่พัฒนาความสามารถพัฒนาสติปัญญาขึ้นมา นี้ โดยมากก็พัฒนาจากการที่ได้เผชิญปัญหา เผชิญอุปสรรค เผชิญสิ่งยาก แล้วพยายามคิดแก้ไข ไม่ย่อท้อ คนที่ไม่เจอสิ่งยาก ไม่เจอปัญหา พัฒนายาก

ประสบความสำเร็จได้ยาก

ฉะนั้น เมื่อเจออะไรที่ไม่น่าปรารถนา จึงมองว่านี่คือเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตัวเรามาแล้ว เราจะใช้มันให้เป็นประโยชน์ มันก็จะกลับกลายเป็นดีไป คนที่ชอบฝึกตน เมื่อเจออย่างนี้ ก็ได้ทั้งบททดสอบ ได้ทั้งเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตนเอง เมื่อเราเข้มแข็ง เราเก่งกล้าสามารถในกาาเผชิญโลกและชีวิตอย่างนี้แล้ว ต่อไปข้างหน้า ถ้าเจออุปสรรคหรือปัญหาอย่างนี้อีก ที่มันเบากว่า ก็ง่าย เราไม่กลัว คนใดเอาชนะ ผ่านอุปสรรค ผ่านเหตุการณ์ ผ่านมรสุมชีวิตไปได้ด้วยดี คนนั้นจะเป็นผู้ที่แกร่งกล้า มีชีวิตที่พัฒนา

ฉะนั้น โลกธรรมเมื่อมองให้ดี มีแต่เป็นประโยชน์ทั้งนั้น อย่างคำนิทานกับสรรเสริญ คนเราก็ชอบคำสรรเสริญ แต่ว่ากันจริงๆ คนเราได้ประโยชน์จากคำนิทานหรือจากคำสรรเสริญ อันไหนมากกว่ากัน ขอให้คิดดูจริงๆ นะ

คำสรรเสริญว่าถึงประโยชน์ก็ได้บ้าง เช่น ทำให้ดีใจ ภูมิใจ สุขใจ แต่ได้ประโยชน์น้อย เพราะอะไร เพราะเราทำได้อยู่แล้ว เราก็เป็นเพียงภูมิใจว่า อ้อ อันนี้เป็นที่ยอมรับนะ เราทำนี้ถูกต้อง อาจจะใช้เป็นเครื่องวัดได้ส่วนหนึ่ง แต่มันได้ประโยชน์จำกัด

ส่วนคำนิทานคติเตือนนั้น เราได้ประโยชน์มาก ถ้าเราไม่ไปมัวย่อท้อ เราไม่ไปมัวเสียใจก่อน คนที่จะติเตียนเรานั้น เขาต้องใช้เวลาคิดว่าเรามีจุดอ่อน มีข้อด้อยอะไรที่ไหน เขาจะติเตียนอย่างไรดี เขาอาจจะพิจารณาหาข้อ ข้าว้น เจ็ดวัน กว่าจะคิดออกมาได้ ตัวเรานี้ก็อยากจะทำพัฒนาตัวเองอยู่แล้ว และขั้นตอนของการพัฒนาตัวเองอย่างหนึ่ง ก็คือการสำรวจตัวเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่าเราควรสำรวจตัวเองอยู่ตลอดเวลา ประกิจมั่งเสตะมัตตะนา

จะได้รู้ว่า เรามีจุดอ่อน จุดด้อยข้อบกพร่องอะไร จะได้พัฒนาตัวได้ถูกต้อง แต่บางทีเราไม่มีเวลาที่จะมาตรวจสอบตัวเองมากนัก หรือบางที บางช่อง บางแง่ เรามองไม่เห็นตัวเอง ถ้ามีคนอื่นมาช่วยมองให้ เราก็จะได้เห็นในสิ่งที่ตัวเราเองยังมองไม่เห็น

ยิ่งกว่านั้น คนที่จะติเตียนเรานี้ เขาไปคิดมาหลายวัน เมื่อเขาพูดออกมา อาจจะถูกบ้างผิดบ้าง ส่วนที่ไม่ถูกเราก็ไม่เอา แต่บางอย่างอาจส่องสะท้อนไปให้เราเห็นตัวเองในบางแง่ เราก็เลยได้โอกาส ไม่ต้องไปเสียเวลา คิดตั้งห้าวันเจ็ดวัน เขาคิดให้เราเสร็จ เราก็เลยเอาคำติเตียนของเขามาใช้ ประโยชน์ในการปรับปรุงพัฒนาตัวเอง กลายเป็นว่าเราเลือกจับเอา ประโยชน์ได้จากทุกสิ่ง แม้แต่ที่เลวร้ายที่สุด เมื่อทำได้แบบนี้ ชีวิตก็จะดีงามประเสริฐ เป็นคนที่พัฒนาก้าวหน้าเรื่อยไป

เพราะฉะนั้น อะไรที่ไม่ดีเอามาใช้ประโยชน์ให้หมด มีพระบางองค์ สำเร็จรอดพ้นจากการไต่ถามคำของคนบ้า คือ วันหนึ่งท่านเดินสวนทางกับคนบ้า คนบ้าพูดอะไรขึ้นมอย่างหนึ่ง ท่านสะกิดใจได้แง่คิด เลยสำเร็จเป็นพระอรหันต์

เป็นอันว่า สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ จะดีหรือร้ายก็ตาม ถ้ารู้จักใช้ ก็เป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นจึงควรทำใจไว้อย่างนี้ คือ มองให้เห็นความจริง กับมองให้เห็นประโยชน์ อย่าไปมองในแง่ดี หรือแง่ร้าย มองในแง่ดีก็หลอกตัวเอง มองในแง่ร้ายก็หลอกตัวเอง มองให้ถูกก็คือมองตามความเป็นจริงอย่างหนึ่ง และมองให้เป็นประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง

คำว่ามองให้เห็นประโยชน์ กับมองในแง่ดี ไม่เหมือนกันนะ คนละอย่างกัน การมองให้เห็นประโยชน์นั้นแล้งไปในเชิงปฏิบัติ คือจะเอามาทำให้เป็นประโยชน์ให้ได้ แก่ชีวิตจิตใจ และการงานของเรา

ที่ว่ามานี้ก็คือโยนิโสมนสิการที่ใช้ในการปฏิบัติต่อโลกธรรม ที่ช่วยให้เราเผชิญกับโลกธรรม โดยมีวิธีมอง วิธีคิดที่ถูกต้องและได้ผล ชีวิตได้ประสบโลกธรรมเหล่านี้ ก็คือการได้พบกับอนิจจัง อันได้แก่ความเปลี่ยนแปลง และเราก็มีความรู้เท่าทัน และหาประโยชน์จากมันได้ ทำให้เรามีชีวิตที่สงบมั่นคงและสุขสบาย

## ถึงเวลาที่จะแน่ใจ ว่าได้เป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์

ตอนนี้ก็มาถึงขั้นที่ว่า จะทำอะไรให้ชีวิตมีความสุขจริงๆ คนเรานี้ถ้ารู้จักความสุข ว่ามีหลายชนิด เราก็จะพยายามเข้าถึงความสุขเหล่านั้น และเราก็จะมีความสุขมากขึ้น ความสุขนี้เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ไม่ใช่มีแค่อย่างเดียวหรือสองอย่าง แต่มีมากมายทีเดียว

พระพุทธศาสนาแสดงความสุขไว้หลายอย่าง บางครั้งพูดไว้ถึง ๑๐ ชนิด แสดงว่าคนเรานี้มีทางได้ความสุขเยาะเย้ย แต่โดยมากคนมาติดอยู่กับความสุขชนิดเดียว เลยไม่ได้รู้รสความสุขที่สูงขึ้นไป วันนี้อาตมาจะพูดถึงความสุขสัก ๕ แบบ แต่ก่อนที่จะพูดถึงความสุขนั้น ก็เตรียมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมให้ดีไว้อย่างหนึ่งก่อน

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่จะต้องเตรียมไว้ให้พร้อมในการที่จะมีความสุข ก็คือสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึงการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ ในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้นมีหลักธรรมประจำใจอยู่หมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจหรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อผู้คนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ธรรมชุดนี้ที่จริงก็เป็นหลักธรรมง่ายๆ แต่บางทีเราก็ใช้ไม่เป็น นี่ก็คือ พรหมวิหาร ๔ นั่นเอง ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา บางทีที่เราดำเนินชีวิตกันมาจนบัดนี้ เรายังเข้าใจและใช้

ธรรมชุดนี้ได้ไม่สมบูรณ์

ช่วงเวลาเกษียณอายุแล้วนี้ เป็นโอกาสที่จะบำเพ็ญธรรมชุดนี้ให้เต็มที่  
ให้สมบูรณ์ จะได้เป็นพระพรหมที่แท้จริง

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจของพรหม พรหมนั้น ศาสนา  
พราหมณ์เขาถือว่า เป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้ดลบันดาลสิ่งทั้งหลาย  
เป็นผู้สร้างสรรค์และอภิบาลโลก แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราไม่ต้องไป  
รอพระพรหมให้มาสร้างโลก อภิบาลโลก เราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วม  
สร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกันทุกคน เพราะฉะนั้นจึงมาทำตัวให้เป็นพรหม  
กันเถิด แล้วพระพุทธเจ้าก็ตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติ  
เพื่อให้เราทุกคนเป็นพระพรหม ดังนั้นเราจะเป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์ ก็  
ต้องมีธรรมทั้ง ๔ ข้อ คือมี

๑. เมตตา

๒. กรุณา

๓. มุทิตา

๔. อุเบกขา

เมตตา กับ กรุณา นี่เมืองไทยใช้มาก พูดกันอยู่เสมอจนเป็นคำไทย  
สามัญ แต่แยกความหมายกันไม่ค่อยออก เพราะฉะนั้น ตอนแรกจะต้อง  
แยกความหมายระหว่าง เมตตา กรุณา ให้ชัดเจนต่างกันอย่างไร

วิธีแยกให้ชัดง่ายๆ ก็คือ ธรรมหมวดนี้เป็นท่าทีของจิตใจสำหรับ  
แสดงต่อผู้อื่น เมื่อเป็นธรรมสำหรับแสดงต่อผู้อื่น ความหมายของมันจะ  
ชัดด้วยการพิจารณาดูสถานการณ์ที่ผู้อื่นเขาประสบว่า เขาอยู่ในสถาน-  
การณ์ใดแล้วเราจะใช้ธรรมข้อใด

สถานการณ์ที่ ๑ คนอื่นเขาอยู่ดีเป็นปกติ ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ

แต่ก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จอะไรเป็นพิเศษ ในกรณีนี้เราจะต้องมี เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร

เมตตาก็มาจากต้นศัพท์เดียวกับคำว่ามิตร มิตระ แปลง อิ เป็น เอ ก็เป็น เมตตะ เต็มสระอาเข้าไปเป็นเมตตา รากศัพท์เดียวกัน เมตตาจึงแปลว่า นำใจมิตร คุณสมบัติของมิตร หรือความเป็นมิตร เป็นอันว่า สำหรับคนที่อยู่เป็นปกติ เราก็มีความเป็นมิตร มีไมตรี มีเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

สถานการณ์ที่ ๒ คนอื่นเขาตกต่ำเดือดร้อน พอเขาทรุดต่ำตกลงไป จากสถานะเดิม คือประสบความสำเร็จเดือดร้อน เราก็นำไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ กรุณา ซึ่งได้แก่ความมีใจพลอยห่วงใยเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จแล้วก็อยากจะช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ของเขา ทำให้เขาขึ้นมาสู่ภาวะปกติ หายทุกข์ หายร้อน

คนไทยพูดถึงเมตตา กรุณากันบ่อย แสดงว่าคนไทยคงมีเมตตา กรุณามาก แต่ข้อต่อไปไม่ค่อยพูดถึง

สถานการณ์ที่ ๓ คนอื่นเขาขึ้นสู่ภาวะที่สูงขึ้นไป คือประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามน่าชื่นชม มีความก้าวหน้า หรือมีความสุข เราก็นำไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๓ คือ มุทิตา ซึ่งแปลว่า พลอยยินดีด้วย เอาใจส่งเสริมสนับสนุน

คนเราที่ประสบสถานการณ์กันอยู่โดยทั่วไปก็ ๓ อย่างนี้แหละ คือ เป็นปกติ ๑ ตกต่ำ ๑ ขึ้นสูง ๑ เราก็มียุติ เมตตา กรุณา มุทิตา ไว้ปฏิบัติต่อเขาครบทั้ง ๓ สถานการณ์ แต่แค่นี้ไม่จบ ยังมีอีกข้อหนึ่ง เป็นสถานการณ์ที่ ๔ ข้อนี้หน้าสงสัย เพราะ ๓ สถานการณ์ก็น่าจะครบแล้ว ยังมีอะไรอีก สถานการณ์ที่ ๔ คืออะไร

สถานการณ์ที่ ๔ คืออย่างนี้ ในโลกมนุษย์เรา เราไม่ได้อยู่กับมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น เราต้องอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตในธรรมชาติด้วย หมายความว่า โลกมนุษย์นั้นต้องตั้งอยู่บนฐานของกฎธรรมชาติ หรือความเป็นจริงของธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์แม้จะดี คือมนุษย์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่ไปทำความเสียหายต่อหลักการแห่งความจริงความถูกต้องดีงามที่เป็นเรื่องของธรรมชาติหมายความว่าเมื่อไรก็ตามที่โลกมนุษย์นี้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม โลกมนุษย์นั้นก็จะวิปริตแปรปรวน ตั้งอยู่ไม่ได้

เป็นอันว่า มนุษย์เราไม่ได้สัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เท่านั้น เราต้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงของธรรมชาติด้วย เพราะฉะนั้นท่านจึงมีข้อที่ ๔ ไว้ให้ ข้อที่ ๔ ก็คือสถานการณ์ที่ว่า ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในข้อ ๑, ๒, ๓ จะส่งผลกระทบเสียหายต่อหลักความจริง หลักความเป็นธรรม หรือหลักการแห่งความถูกต้องความดีงามที่เป็นของกลางในธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในข้อ ๑, ๒, ๓ จะต้องถูกหยุดยั้ง และเราจะต้องย้ายไปข้อที่ ๔ นี่คือนโยบายที่ ๔ เช่น เด็กคนหนึ่งไปประสบความสำเร็จล้มเงินเขามาได้ ๕,๐๐๐ บาท ดีใจใหญ่ เราเห็นว่าเด็กนั้นประสบความสำเร็จ เราจะไปมุทิตา ถูกต้องไหม ไม่ถูกต้องใช่ไหม เพราะว่าถ้าเราไปดีใจ ไปส่งเสริม ก็ไปกระทบกับตัวธรรม กลายเป็นการทำลายหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม

อีกตัวอย่างหนึ่ง ลองดูในกรณีของผู้พิพากษา เช่น จำเลยทำความผิดจริง ไปฆ่าคนมา ผู้พิพากษาคิดว่าถ้าเราจะตัดสินให้เขาเข้าคุก เขาก็จะมีความทุกข์ ก็เกิดกรุณา สงสาร เลยตัดสินให้พ้นผิด อย่างนี้ไม่ถูก เพราะการมีกรุณาในกรณีนี้จะส่งผลกระทบต่อตัวธรรม ทำให้เสียหลักความจริง

ความถูกต้องดีงาม ทำลายหลักการกฎเกณฑ์กติกาทิรองรับสังคมอยู่

ในกรณีที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่งผลกระทบเสียหายต่อหลักการแห่งความเป็นธรรม ชอบธรรม หรือตัวหลักการ ตลอดจนกฎเกณฑ์กติกาทิ้งหลายที่จะยึดเหนี่ยวให้สังคมมนุษย์อยู่ได้ เราจะต้องหยุดข้อที่ ๑, ๒, ๓ ไว้ แล้วย้ายไปข้อที่ ๔ คือ อุเบกขา เพื่อให้เขาปรับพิชิตชอบต่อความเป็นจริง ต่อตัวธรรม ต่อหลักการและกฎเกณฑ์กติกานั้นๆ อันนี้เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขา แปลว่าคอยมองดู มาจาก อุป + อิภฯ อิภฯ แปลว่า มองอุป แปลว่า ไกลๆ หรือคอย หมายความว่า เพื่อไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงกระบวนการของธรรม เราจึงเฉยต่อคนนั้น คือ ปล่อยหรือเปิดโอกาสให้มีการปฏิบัติต่อเขาไปตามธรรม ตามหลักการ หรือตามกฎเกณฑ์กติกาศักดิ์สิทธิ์ใครมีหน้าที่อย่างไรก็ทำไปตามนั้น หลักการหรือกฎเกณฑ์ว่าอย่างไรก็ทำไปตามนั้น เราก็คอยมองดู ถ้ามีอะไรต้องทำอะไร ก็ทำ โดยใช้ปัญญาพิจารณาปฏิบัติให้เหมาะสม

อุเบกขานี้ต้องใช้ปัญญา ต่างจากเมตตา กรุณา มุทิตา ที่ใช้ความรู้สึกมาก คือรู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุนส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือต้องรู้ว่าอะไรถูกต้อง อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริง แล้วจึงเอาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี การที่ปัญญาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดีได้ วางตัวถูกต้องเป็นกลางอยู่ในธรรม อันนี้เรียกว่า อุเบกขา เป็นอันว่า เราจะต้องมีอุเบกขาด้วยจึงจะรักษาสังคมนี้ไว้ได้ มิฉะนั้น สังคมนี้อาจจะปั่นป่วน

ถ้าเราใช้เมตตา กรุณา มุทิตามาก เราจะมีสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี แต่ถ้าขาดอุเบกขา คนจะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลจนกระทั่ง



เสียหลักการ ไม่เหลือแล้ว ไม่ดูหลักการว่า จะเสียความเป็นธรรมในสังคมไหม หลักเกณฑ์ กฎหมาย กติกาไม่เอา จะช่วยเหลือกัันระหว่างบุคคลอย่างเดียว

สังคมไทยนี้ น่าจะหนักไปทาง ๓ ข้อแรก ส่วนข้อ ๔ นี่ขาดมาก อุเบกขาแทบจะไม่มี และไม่รู้จักด้วยซ้ำ เวลาพูดถึงอุเบกขา ก็เข้าใจผิดนึกว่าเฉยแล้วเป็นอุเบกขา ทางพระท่านสอนไว้ว่า ถ้าเฉยไม่มีปัญญา ก็เป็นเฉยโง่ เป็นอกุศล เรียกเป็นภาษาพระว่า อัญญาอุเบกขา

ข้อที่ ๔ นี่เป็นตัวคุมท้าย และคุมทั้งหมด สำหรับรักษาให้โลกนี้อยู่ในธรรม อยู่ในความถูกต้องดีงาม รักษาหลักการของสังคม ทำให้สังคมอยู่ในความเป็นธรรม แต่ถ้าเรามีอุเบกขามากอย่างเดียว ก็เอาแต่ตัวใครตัวมัน ทุกคนรับผิดชอบต่อหลักการ คุณทำถูกต้องตามหลักการ หรือตามกฎหมาย ฉันไม่ว่า แต่ถ้าคุณทำผิดหลักการและกฎเกณฑ์กติกาก็เมื่อไร ฉันจัดการทันที เวลาอื่นนอกจากนั้น ต่างคนต่างอยู่ ไม่ช่วยเหลือกัน ไม่เอาใจใส่ ไม่มีน้ำใจต่อกัน สังคมนั้นก็ขาดความอบอุ่น แห้งแล้ง คนก็เครียด ใจไม่สบาย เป็นโรคจิตกันมาก ก็เสียดุลอีก

เพราะฉะนั้น สังคมจึงต้องมีพรหมวิหารให้ครบและให้เหมาะสมพอดีตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับ ๔ สถานการณ์ ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว สังคมจะมีดุลยภาพ เริ่มตั้งแต่ในสังคมเล็กคือครอบครัว

ที่นี้หันมาดูคนที่สูงอายุ ว่าจะต้องปฏิบัติพรหมวิหารให้ครบอย่างไร เริ่มตั้งแต่ต่อลูกของตนเอง

หนึ่ง เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็มีเมตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข

สอง ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กรุณาสงสาร ช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา

สาม เมื่อเขาประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็มีทิทาพลอยยินดีด้วย ช่วยส่งเสริมสนับสนุนยิ่งขึ้นไป

สี่ สถานการณ์ที่จะต้องวางอุเบกขามีอย่างน้อย ๓ กรณี คือ

๑. เมื่อลูกสมควรจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง ฝึกทำอะไรต่ออะไรให้เป็น เพราะว่า ลูกของเรานั้นเขาไม่ได้อยู่ในโลกที่มีแต่พ่อแม่หรือมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น ชีวิตอีกด้านหนึ่ง โดยเฉพาะต่อไปเมื่อเขาโตแล้ว เขาต้องไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง โลกนั้นมีกฎเกณฑ์กติกา ทั้งกฎเกณฑ์ในธรรมชาติ และกฎเกณฑ์ในสังคม ซึ่งจะต้องเป็นไปตามเหตุผลของเรื่องนั้นๆ ซึ่งเขาจะต้องไปอยู่กับความเป็นจริงเหล่านั้น

โลกนี้ไม่ได้ตามใจเราเหมือนอย่างพ่อแม่ตามใจลูก มันไม่ได้เป็นไปตามใจปรารถนา เพราะฉะนั้นลูกจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง อะไรที่สมควรจะทำให้เป็น ต้องฝึกทำไว้ พ่อแม่จะเห็นแก่ลูกว่ารัก ไม่อยากให้เขาลำบาก ไม่อยากให้เขาเหน็ดเหนื่อย แล้วไปทำแทนให้ทั้งหมด ลูกก็เลยไม่รู้จักโต แล้วก็รับผิดชอบตัวเองไม่เป็น

พ่อแม่บางคนเลี้ยงลูกไม่เป็น โอ้ลูกเกินไป เพราะขาดอุเบกขา ส่วนพ่อแม่ที่รู้จักอุเบกขา เมื่อมาถึงสถานการณ์ที่ ๔ คือมีเรื่องอะไรที่ลูกจะต้องสมควรฝึกไว้ ทำไว้ หัดให้เป็น เราต้องให้เขาฝึกทำหัดทำ ต้องยอมให้เขาเหนื่อยบ้าง ลำบากบ้าง แม้แต่หัดเดินก็ยังต้องมีความเหน็ดเหนื่อยลำบากบ้าง ถ้ากลัวลูกลำบาก ไปอุ้มตลอดเวลาแล้วลูกจะเดินเป็นได้อย่างไร

เหมือนอย่างคนสมัยก่อน ตอนที่เริ่มมีการเรียนหนังสือใหม่ๆ เขาใช้กระดานชนวน และใช้ดินสอหิน พ่อแม่บางคนกลัวลูกจะเจ็บมือ เพราะใช้ดินสอหิน ก็เลยไม่ให้เรียน นี่ก็เพราะขาดอุเบกขา ลูกก็เลยไม่ได้รับการศึกษา

เป็นอันว่าจะต้องยอมให้ลูกเห็ดเหี่ยวยากลำบากบ้าง เพื่อให้เขาหัดทำฝึกทำรับผิดชอบตัวเอง จะได้ทำอะไรๆ เป็น และปัญหาจะเป็นตัวบอกว่าควรจะให้เขาหัดทำอะไรๆ ฝึกในเรื่องใด หรือหัดรับผิดชอบอะไร เพราะฉะนั้น ข้ออุเบกขาจึงต้องมากับปัญญา เมื่อปัญญาพิจารณาแล้วก็ปฏิบัติไปตามปัญญาโดยวางอุเบกขา เราก็คอยดู ถ้าเขาเปลี่ยนแปลงเมื่อไร จะต้องช่วย ก็เข้าไปช่วย นี่คือ อุเบกขาในสถานการณ์ที่ ๑ ให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ทำอะไรต่ออะไรให้เป็น

๒. เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัวนั้นเป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ ในสังคมมนุษย์ต้องมี กฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคนในสังคมนั้นจะต้องรับผิดชอบปฏิบัติตาม

ครอบครัวก็เช่นเดียวกันก็ต้องมีกฎเกณฑ์กติกา เพื่อให้สมาชิกของครอบครัวอยู่กันสงบเรียบร้อย มีวินัย และเป็นการฝึกเด็กให้พร้อมที่จะไปรับผิดชอบต่อดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป เพราะฉะนั้นกฎต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิด ก็ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขา ทำถูก ก็ว่าไปตามถูก ทะเลาะกันก็ต้องมีความยุติธรรม นี่คือมีอุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม

๓. เมื่อลูกรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว เขาสำเร็จการศึกษาแล้ว มีงานมี การทำ มีครอบครัวของเขาแล้ว ท่านว่าพ่อแม่ต้องรู้จักวางอุเบกขา ปล่อยให้เขารับผิดชอบต่อชีวิตและครอบครัวของเขาเอง ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง ในชีวิตและครอบครัวของเขา โดยวางใจเรียบสงบว่า เขารับผิดชอบตัวเอง ได้แล้ว ไม่ใช่เอาแต่เมตตากรุณา รักเขามาก ก็เลยเจ้ากี้เจ้าการเข้าไปจัดการในบ้านของเขา ในครอบครัวของเขา เที่ยงใจทีเดียวอยู่เรียกว่า ลูกอยู่อย่างนั้นะ จัดของอย่างนั้นนะ ฯลฯ

ถ้าพ่อแม่เข้าไปจัดแจงวุ่นวายมาก ลูกแทนที่จะเป็นสุข ก็ไม่เป็นสุข และจะรู้สึกไม่สบายใจ อาจจะมีอึดอัดพูดไม่ออก บางทีถ้าเขาไม่ขัดแย้งกับพ่อแม่ ก็ไปขัดแย้งกับคู่ครองของเขาเอง ท่านจึงว่าถึงเวลาที่จะต้องวางอุเบกขา ให้เขารับผิดชอบตัวเอง ครอบครัวของเขาเป็นของเขา เราได้แต่คอยมองดู ถ้าเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร ก็เข้าไปช่วยเหลือ นี่เรียกว่า อุเบกขา

ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสุขในชีวิตร และความสุขระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสัมพันธ์กับธรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มึลู่กลานด้วย ตอนนี้อย่างจะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เจียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุ๊กจิก วุ่นวาย เจ้าก็เจ้าการ

ตอนนี้ถึงเวลาของพระพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้นเยอะ ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพระพรหมที่สมบูรณ์

## ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน

เมื่อทำตัวเป็นพระพรหมได้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็มาทำชีวิตให้เข้าถึงความสุข ในที่นี้ขอพูดคร่าวๆ ถึงความสุข ๕ ขั้น ขอพูดอย่างย่อ ในเวลาที่เหลืออันจำกัดดังนี้

ขั้นที่ ๑ คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอก ที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนาเหมือนกัน

ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรืออามิส

ภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหา ต้องเอา เพราะฉะนั้น สภาพจิตของคนที่ทำความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วยความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหาและดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้มาก ก็มีความสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลिनไปกับความสุขเหล่านั้น พอได้มากๆ เข้า ต่อมาก็เกินกว่าตัวเอง เก่งมาก ไปๆมาๆ โดยไม่รู้ตัวก็มีภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่าย ๆ อย่างเก่า ไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่เกิดมาใหม่นี้ ไม่ต้องมีอะไรมาก ก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมา มีวัตถุมาก เสพมาก ที่นี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นว่าสูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่าเรา อย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไป พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุข

สิ่งที่คนเราจะพัฒนากันมากก็คือ การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษา ทำไปทำมาก็ไม่รู้ตัวว่ากลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แต่อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ลืมไป คือ การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข หรือแม้แต่ไม่รักษามันไว้ เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

อาการของคนที่ยุ่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข ก็คือ ยิงอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะอย่างนี้ คืออยู่ในโลกนานไป เติบโตขึ้น กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงข้าม คือยิงอยู่ในโลกนาน

ไป ก็ยังเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ก็ดี ๒ ชั้น คือ เราพัฒนาสองด้านไปพร้อมกัน ทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขด้วย และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่งได้มากด้วย และพร้อมกันนั้นเราก็เป็นคนที่สุขได้ง่ายด้วย เราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ

ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุขได้มาก แต่ความสุขก็เท่าเดิมเรื่อยไป เพราะข้างนอกได้มา ๑ แต่ข้างในก็ลดลงไป ๑ เลยเหลือ ๐ เท่าเดิม กระบวนการวิ่งหาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จบจักจบสิ้น เพราะความสุขวิ่งหนีเราไปเรื่อยๆ

เพราะฉะนั้น จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ด้วยคู่กัน ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายก็เป็นอันว่าสบาย อย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

ศีล ๘ เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป แปลวันก็รักษาศีล ๘ ครั้งหนึ่ง ลองหัดดูซิว่าให้ความสุขของเราไม่ต้องขึ้นกับการบำรุงบำเรอทางกายด้วยวัตถุ เริ่มด้วยข้อวิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อยอยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เที่ยง เพียงเท่าที่ร่างกายต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ตลอดจนข้อ อุจจาสนะฯ ไม่บำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ต้องนอนบนฟูก นอนบนหญ้าบนพื้น บนเสื่อธรรมดา ลองไม่ดูการบันเทิงซี ทุก ๘ วัน เอาครั้งเดียว จะเป็นการรักษาสุขภาพของชีวิตไว้ และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ได้ดี โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

พอฝึกได้แล้วต่อมาเราจะพูดถึงวัตถุหรือสิ่งบำรุงความสุขเหล่านั้นว่า

“มีก็ดี ไม่มีก็ได้” ต่างจากคนที่ไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุเหล่านั้นเสียแล้ว อยู่ไม่ได้ ทุนทุรายต้องพูดถึงวัตถุหรือสิ่งเสพลเหล่านั้นว่า “ต้องมีจึงจะอยู่ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้” คนที่เป็นอย่างนี้จะแย่ ชีวิตนี้สูญเสียอิสรภาพ คนยิ่งอายุมากขึ้นสถานการณ์ก็ไม่แน่นอน ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายเสพลความสุขจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ เช่น ลิ่นไม่รับรู้รส กินอาหารก็ไม่อร่อย ถ้าไม่ฝึกไว้ ความสุขของตัว ไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว และตัวก็เสพล้มไม่ได้ จิตใจก็ไม่สามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง ก็จะลำบากมาก ทุกข์มาก เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ฝึกไว้ รัชชาศีล ๘ นี้ แปดวันครึ่งหนึ่ง จะได้ไม่สูญเสียอิสรภาพนี้ไป

เพราะฉะนั้น เอาคำว่า “มีก็ดี ไม่มีก็ได้” นี้ไว้ถามตัวเอง เป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ว่า มีก็ดี ไม่มีก็ได้ ก็เบาใจได้ว่า เรายังมีอิสรภาพอยู่ ต่อไปถ้าเราฝึกเก่งขึ้นไปอีก อาจจะมาถึงขั้นที่พูดได้ในบางเรื่องว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ถ้าได้อย่างนี้ ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก

คนที่พูดได้อย่างนี้ จะมีความรู้สึกของพวกนี้เกะกะ เรายุขของเรา ง่ายๆ ดีแล้ว มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ไม่มีเราก็สบาย ชีวิตเป็นอิสระ โปร่งเบา ความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุามิสสิ่งเสพลภายนอก ความสุขเริ่มไม่ต้องหา

ความสุขที่ต้องหา แสดงว่าเราขาด คือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้ที่เสพลที่มีสุขที่ แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วยความหวัง บางทีก็ถึงกับทุนทุราย กระวนกระวาย เพราะฉะนั้น จะต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเองล้ารองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึกรักษากิเลสของชีวิต และรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

ขั้นที่ ๒ พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมหาเสน่ห์ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าให้คือเสียก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้วเห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนา ในการทำความดี และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้ นั่น ดังนั้น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้ การให้กลายเป็นความสุข

ขั้นที่ ๓ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ที่ผ่านมานั้นเราอยู่ในโลกของสมมติมาก และบางทีเราก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อหลอกเอา อยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจังยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่มัวหวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจ เป็นทุกข์ ความสุขอยู่ที่การได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คืออยากเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม หายหลงสมมติ ก็มีความสุขในการทำสวน และได้ความสุขจากการชื่นชม



ความเจริญงอกงามของตนไม่อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตได้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ

## พอปัญญาบรรจบให้วางใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ ๔ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรานี้มีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือปรุงแต่งความคิดมาสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย

ที่สำคัญก็คือในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุณมัวเศร้าหมอง โดยเฉพาะท่านที่สูงอายุนี้ ต้องระวังมาก ใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย แล้วก็มาปรุงแต่ง ให้เกิดความกลุ้มใจ ว้าวุ่น เหนง เรียกว่าใช้ความสามารถไม่เป็น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่ง แทนที่จะปรุงทุกข์ ก็ปรุงแต่งสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจ ท่านยังให้ปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้ เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โปร่งเบา ท่านสอนไว้ว่าสภาพจิต ๕ อย่างนี้ ควรปรุงแต่งให้มีในใจอยู่เสมอ คือ

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ
๒. ปีติ ความอิ่มใจ

## ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

๓. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด
๔. ความสุข ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้อง และ
๕. สมาธิ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน

ขออย่าว่า ๕ ตัวนี้สร้างไว้ประจำใจให้ได้ เป็นสภาพจิตที่ดีมาก ผู้ที่เจริญในธรรมจะมีคุณสมบัติของจิตใจ ๕ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ตโต ปาโมชฺชพฺหุโล ทฺวักขสฺสณฺตํ กริสฺสติ

แปลว่า ภิกษุผู้ปฏิบัติถูกต้องแล้ว มากด้วยปราโมทย์ มีจิตใจร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จักทำทุกขให้หมดสิ้นไป ท่านพูดไว้ถึงอย่างนี้

ฉะนั้นท่านผู้จะเกษียณอายุนั้น ถึงเวลาแล้ว ควรจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดี มาปรุ้งแต่งใจ แต่ก่อนนี้ปรุ้งแต่งแต่ทุกข์ ทำให้ใจเครียด ขุ่นมัว เศร้าหมอง ตอนนี้ปรุ้งแต่งใจให้มีธรรม ๕ อย่างนี้ คือ ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ ปิติ ความอímใจ ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายเป็นกายใจ สุข โล่งโปร่งใจ สมาธิ สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน อยู่ตัว สบายเลย ทำให้ใจได้อย่างนี้อยู่เสมอ ท่องไว้เลย ๕ ตัวนี้ คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่เอามาใช้ นี่แหละความสามารถในการปรุ้งแต่งจิต เอามาใช้ สบายแน่ และก็เจริญงอกงามในธรรมด้วย

โดยเฉพาะ ท่านผู้สูงอายุนั้นก็เป็นธรรมดาว่าจะต้องมีเวลาพัก และเวลาที่ว่างจากกิจกรรรม มากกว่าคนหนุ่มสาวและคนวัยทำงานที่เขายังมีกำลังร่างกายแข็งแรงดี ว่างจากงานเขาก็ไปเล่นไปทำกิจกรรมอื่นๆ ได้มาก แต่ท่านที่สูงอายุ นอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว ก็ต้องการเวลา

พักผ่อนมากหน่อย จึงมีเวลาว่าง ซึ่งไม่ควรปล่อยให้กายว่างแต่ใจวุ่น

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ว่าง ไม่มีอะไรจะทำ และก็ยังไม่ว่างนอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ ก็พักผ่อนจิตให้ใจสบาย ขอเสนอวิธีปฏิบัติง่ายๆ ไว้อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้น ให้สูดลมหายใจเข้าและหายใจออกอย่างสบายๆ สม่่าเสมอ ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น พร้อมกันนั้นก็พูดในใจไปด้วย ตามจังหวะลมหายใจเข้าและออกว่า

จิตเบิกบานหายใจเข้า

จิตโล่งเบาหายใจออก

ในเวลาที่พูดในใจอย่างไร ก็ทำใจให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ ด้วย หรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสำนวนใหม่ก็ได้ว่า

หายใจเข้า สูดเอาความสดชื่น

หายใจออก พอกจิตให้สดใส

อยู่กับตัวแบบไหน ก็เลือกเอาแบบนั้น หายใจพร้อมกับทำใจไปด้วยอย่างนี้ ตามแต่จะมีเวลาหรือพอใจ ก็จะได้การพักผ่อนที่เสริมพลังทั้งร่างกายและจิตใจ ชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่า และมีความสุขอยู่เรื่อยไป

ขั้นที่ ๕ สุดท้าย สุขเหินห่างการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้ว่างจิตว่างใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เฒ่าเฒ่าชีวิต

สภาพจิตนี้จะเปรียบเทียบได้เหมือนสารถิที่เฒ่าเฒ่าการขับรถ สารถิผู้ชำนาญในการขับรถนั้น จะขับมาให้นารถเข้าถน และวิ่งด้วยความเร็วพอดี ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ไข้ไข้ ดึงบังเหียนอยู่พักหนึ่ง แต่พอรถมันวิ่งเข้าที่เข้าทางดี ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว สารถิผู้เฒ่าเฒ่า ผู้

ชำนาญแล้วนั้น จะนั่งสงบสบายเลย แต่ตลอดเวลาที่นั้นมีปัญญารู้พร้อม อยู่เต็มที่ ถ้ามีอะไรผิดพลาดเขาจะแก้ไขได้ทันที และตลอดเวลาที่นั้นเขาไม่ มีความประหวั่น ไม่มีความหวาด จิตเรียบสนิท ไม่เหมือนคนที่ยังไม่ชำนาญ จะขบถนี้ ใจคอไม่ดี หวาดหวั่น ใจคอยกังวลโน่นนี่ ไม่ลงตัว แต่พอรู้เข้าใจ ความจริงเจเนบติ ด้วยความรู้ที่แท้ละ จะปรับความรู้สึกให้ลงตัว เป็น สภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด

คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง จิตเจเนบกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ตัวสนิทอย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกังวลเลย เรียบสนิท เป็นตัวของตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกอย่างเข้าที่ของมันแล้ว คนที่จิตลงตัวถึงขั้นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอ้อมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหา จากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไปจะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริงและด้วยใจที่กว้างขวางรู้สึกเกื้อกูล

คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่จะเสวย ความสุขทุกอย่างใน ๔ ข้อแรก ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนา ได้แต่หาความสุข ประเภทแรกอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที่ และในเวลา ที่เสพความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่ง มีความหวั่นใจ หวาด ระแวง ขุ่นมัว มีอะไรบกรวนอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่ แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนา ถึงขั้นสูงขึ้น ก็ยังมีโอกาสได้ความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง กลายเป็นว่าความ สุขมีให้เลือกได้มากมาย และจิตที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุก อย่างได้เต็มที่ โดยที่ในขณะที่นั้นๆ ไม่มีอะไรบกรวน จิตใจให้ขุ่นข้องหมอง มัว

เป็นอันว่าธรรมะ ช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไป สู้ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่งความสุขเป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ภายในตัวเองตลอดทุกเวลา ไม่ต้องหา ไม่ต้องรออีกต่อไป

ความสุข ๕ ขั้นนี้ ความจริงแต่ละข้อต้องอธิบายกันมาก แต่วันนี้พูดไว้พอให้ได้หัวข้อก่อน คิดว่าคงจะเป็นประโยชน์พอสมควร

ขออนุโมทนา ท่านผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่าน ขอตั้งจิตส่งเสริมกำลังใจ ขอให้ทุกท่านประสบจตุรพิรพชัย มีปีติอิ่มใจ อย่างน้อยว่า ชีวิตส่วนที่ผ่านมาได้ทำประโยชน์ ได้ทำสิ่งที่มีค่าไปแล้ว ถือว่าได้บรรลุจุดหมายของชีวิตไปแล้วส่วนหนึ่ง

เพราะฉะนั้นจึงควรจะต้องตั้งใจว่า เราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้ จึงขอให้ทุกท่านเข้าถึงความสมบูรณ์ของชีวิตนั้นสืบต่อไป และขอให้ทุกท่านมีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกัน ตลอดกาลทุกเมื่อ

ธรรมกลาสูติรับฟัป๋อย

รักษาใจยามฟัป๋อยใช้

# เจ็บ

คติธรรมดาที่ทุกชี้อิตต์๑๑ประดบ

# ธรรมกถาสำหรับผู้ป้อย

## รักษาใจยามป้อยใจ

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระรัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้ว รู้ความจริง ก็นำเอาธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตาม รวมกันเข้าก็เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้านั้นทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้น จะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาวิตชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

---

\* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมยีน จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วยกาย กับ ใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปได้ ร่างกายของเราเนื่อบางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนานๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็นลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลายๆ อย่างมาประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่าจะเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความคิดนึกต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยาม



โลก ก็อยากจะได้โน่นได้นี้ ยามมีโทษะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจ หงุดหงิดกระທးທးต่างต่าง ยามมีโทษะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมาด้วยประการต่างๆ หรือในทางตรงข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดีๆ จิตใจถึงงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือว่ามีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศลเป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่างๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าร่ากายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่ากายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่ากายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้้อย่างใจ อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่ากายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่ากายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือเมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่ากาย เช่นว่าหน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่ากายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางคราวนั้น ร่ากายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ว่าเวลานั้นความเจ็บปวดของร่ากายอาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย

ซึ่งทางภาษาพระท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วยทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตามพระพุทธรูปเจ้า นั่นได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ ความเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “เออละ ร่างกายของเรานั้นป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือ ไม่ต้องเรวร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้” รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อให้ตั้งใจว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” ถ้ายึดไว้อย่างนี้ สติอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยออกแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่างๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้นย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้าวรรักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บปวดนั้นก็มิได้เด่นชัด พระพุทธรูปเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษา

ใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติเอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยังมีหลักมีที่ยึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ ภาวนายึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอย เคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเรานี้ชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้นหรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอกห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่างๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้นี้ลูกหลานเหล่านั้น มีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือกันเองได้ดียอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้ว ก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่าชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจ สองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแก่นของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้ว ก็นับว่า

เป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้น ตอนนั้นก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้ว ก็ถือว่ารักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนี้ ก็ต้องปลงใจได้ว่ากายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีการรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้น เป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้น มันดิ้นรน ชอบปรุ่งแต่ง คิดวุ่นวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ เหมือนกับลิงลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้ขึ้นไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งามที่ไม่มีมีการปรุ่งแต่ง ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นต้น เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุ่งแต่งแล้ว ก็จะหมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุ่งแต่ง ก็คือ อยู่กับอารมณ์ที่ตั้งาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ- อย่างที่อาตมาได้กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วยมาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาสั้นๆ บอกว่า เจ็บแต่กาย ใจไม่เจ็บด้วย ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุ่งแต่ง เมื่อไม่มีการปรุ่งแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้น ก็ไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ตั้งาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ไม่ให้จิตนั้นไม่มีกังวลกับสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยใจให้

ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อกี้ ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่นๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า พุทฺโธ มา

คำว่า “พุทฺโธ” นี้ เป็นคำตั้งนาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป แล้วจิตใจนี้ก็จะ เป็นจิตใจที่ตั้งามpongใส เพราะว่าพระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น และความเบิกบาน

คำว่า พุทฺโธ นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับใหลต่างๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลายว่า เราทั้งหลายจะต้องมีความรู้ เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่นไม่หลงใหลในสิ่งต่างๆ ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มี ความเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนา คำว่า พุทฺโธ ว่า พุทฺ แล้วก็ว่า โธ ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้าก็ว่า พุทฺ เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับลมหายใจก็ว่าไปเรื่อยๆ นึกในใจว่า พุทฺ-โธ เป็นจังหวะๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทฺโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุงแต่ง

เมื่อไม่ฟังชานปรุ้งแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก เมื่อจิตอยู่เป็นหลักมีความสงบ มั่นคงแน่นอน ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความ ผ่องใส ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่างๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับอารมณ์ เช่นคำว่าพุทโธ เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลัก ไม่ฟังชานเลื่อนลอย มีความสงบเบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าวมา อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจให้โยมได้มีจิตใจที่สงบ มีจิตใจที่แน่นอนผู้รวม อยู่กับคำว่า ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย หรือผูกพันกำหนดแน่นอนอยู่กับ คำภาวนาว่า พุทโธ แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบานผ่องใส ตลอด กาลทุกเวลา เทอญฯ

ธรรมาภิกษุ

## ตัวรับญาติของผู้ป่วย

ขอนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมาทั้งสองในนามของ  
พระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง  
เป็นการทำบุญแทนคุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึก  
ถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะให้ท่านได้หายจาก  
ความเจ็บป่วยนี้ ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิต  
ใจที่สำคัญ ก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัย  
อานุภาพบุญกุศลและอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่อง  
อภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญ  
มาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพ  
นับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกาย

---

\* คำนุโมทนาในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมย่น จันทรสกุล ถวายสังฆทาน ณ ห้อง ๘๑๔  
ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

และใจ ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริง ก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ยังร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรา ยังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ากายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้นจะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค่าประคับประคองกายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็ง ก็กลับมาช่วยให้ร่างกายนี้แข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วย ผู้ที่จะช่วยให้กำลังใจได้มาก ก็คือญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทางพระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจแก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อเป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถจะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้ที่เจ็บป่วยอันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญจึงจะต้องมีอุบายมีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติเป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่หวังดีนั้นเข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่านผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยามเช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษาทางด้านร่างกายนั้นก็เป็นการระของแพทย์



ที่จะพยายามจัดการแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่วๆ ไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือการรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้วก็มีความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็งที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมากอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว ในบางระดับก็ยังมี การฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็กๆ น้อยๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการรับสัมผัสต่างๆ ในทางประสาท ในทางจิตใจ จึงอาจจะได้รับ รัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีท้อแท้กังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใส เบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูกๆ หลานๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมากคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงานอะไรต่างๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจ

จะทำให้จิตใจของเราเนี่ยกลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไป  
ได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่  
ทางพระท่านบอกว่า ความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่าเมื่อรักแล้วมี  
ความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระเทือนเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็น  
ความรักที่ระดับประคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้  
ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม และความสุ  
ความรักนั้นก็จะ เป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่  
ดูแลกัน แล้วทีนี้ความรักที่เราประคองประคองไว้ดี ก็จะทำให้จิตใจปลอด  
โปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างที่กำลังเมื่อกล่าว เราได้ทำหน้าที่  
ของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว ก็พึงสบาย  
ใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้  
สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะ  
ช่วยได้ก็คือขวัญ หรือกำลังใจที่ดี ความปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส แม้แต่  
ในส่วนของตัวเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมี  
จิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่นความกระสับกระส่าย  
ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไร  
ไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดีก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง ปลอด  
โปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่งๆ  
ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึง

ควรให้เกิดความเบิกบานมองใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ตั้งมั่นนี้ มาคิดไตร่ตรอง พิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ ดำเนินการรักษาต่างๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อมเอาใจใส่ คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่ลูกหลานรักท่าน ในเวลาเดียวกันถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี นอกจากจะพยายามทำใจ หรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะนี้ เราไม่ใช่อยูเฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วยหล่อเลี้ยงด้วยอาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความห่วงใยรักในคุณพ่อ และได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้ท่านส่งสัจจะอำนาจของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจรวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้อำนาจแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมีความเข้มแข็ง มีกำลังใจ มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติ

ทั้งหมดพร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประทับประคองหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอันเป็นสิริมงคล คือความสุข และความผืนฟู พรั่งพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบ และขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความเข้มชื่นเบิกบานผ่องใสยิ่งๆ ขึ้นไป

# ๑๑๕ ภาพ

๑

สาระแห่งศิลปและความสมบูรณ์

# ดุติยภพ :

## สิริระแห่งดุติยภพและคความสมิบุรณ

ขอเจริญพร

วันนี้เป็นวันสิริมงคลวันหนึ่ง เป็นสิริมงคลที่เกิดจากกุศล คือการทำ ความดีงาม ทั้งนี้เพราะว่าทางโรงพยาบาลบ้านสวน ทั้งผู้บริหารและบุคลากร มีคุณหมอลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ เป็นประธาน ได้จัดงานทำบุญเลี้ยงพระ พร้อมทั้งมีการสังสรรค์เนื่องในโอกาสส่งปีเก่าต้อนรับปีใหม่ นอกจากนั้น ทางฝ่ายท่านที่รับการรักษาเรียกง่ายๆ ว่า ฝ่ายคนไข้ ก็ได้กรุณามีน้ำใจให้ เกียรติมาร่วมในงานสังสรรค์ครั้งนี้ด้วย

การที่ได้แสดงออกซึ่งน้ำใจร่วมกัน อันเป็นความมีไมตรีจิตมิตรภาพ มีเมตตาต่อกัน และมีความสามัคคี นี้แหละคือกุศล คือตัวบุญ เพราะทาง พระพุทธศาสนานั้นบอกว่า สิริมงคลเกิดจากการกระทำความดีของเรา คือ การกระทำความดีทางกาย วาจา ใจ ได้แก่ ทำดี พูดดี และคิดดี

---

\* ธรรมกถา แสดงที่โรงพยาบาลบ้านสวน ณ วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๓๔ (ฉบับนี้ ให้ถือเป็นฉบับใช้ไปพลางก่อน ขอเรียกว่า ฉบับ หูกับปาก เพราะอยู่ในระยะที่อาพาธใช้ตาทำงานไม่ได้ เมื่อใดใช้สายตาทำงานได้ตามปกติ ก็จะได้เรียบเรียงให้สมบูรณ์เป็นฉบับ ตากับมือ ต่อไป)

## มงคลสองด้านประสานเสริมกัน

เวลาช่วงนี้เป็นโอกาสที่เราถือกันมาตามนัยว่า เป็นระยะเวลาของความสุขคือการส่งปีเก่าและต้อนรับปีใหม่ ก็เลยนิยมกันที่จะจัดงานสนุกสนานบันเทิง และนอกจากสนุกสนานบันเทิงกันในหมู่ญาติมิตรแล้ว ในฐานะพุทธศาสนิกชน ก็ทำบุญด้วย เพิ่มความเป็นสิริมงคลให้มากขึ้น

ที่ว่ามานี้ก็เป็นส่วนหนึ่ง คือเรื่องของกาลเวลาที่มีการสุขสันต์หรรษาเนื่องในโอกาสที่เป็นมงคล

นอกจากนี้ก็ยังได้รับทราบเป็นส่วนพิเศษว่า ช่วงเวลานี้เป็นระยะที่คุณหมอลดาวัลย์ ได้จัดตั้งมูลนิธิขึ้นมา ซึ่งตกลงว่าจะใช้ชื่อว่า "มูลนิธิดูแลสุขภาพบำบัด เพื่ออายุและสุขภาพ" ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อจะเผยแพร่การรักษาโรค รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยวิธีการตามแบบที่เรียกว่า holistic หรือแบบองค์รวม ในที่นี้เราใช้คำว่า สุขภาพ หมายความว่า รักษาสุขภาพขององค์รวมนั้น หรือทำให้องค์รวมนั้นดำรงอยู่ในสุขภาพนั่นเอง ส่วนที่ว่าส่งเสริมสุขภาพนั้น ก็เพื่อให้มีทั้งสุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืนยาว

คุณหมอลดาวัลย์ตั้งใจที่จะเผยแพร่การรักษา และส่งเสริมสุขภาพตามแบบ holistic นี้ให้กว้างขวางออกไปแล้วก็ตั้งใจให้เกิดประโยชน์เป็นความสุขแก่ประชาชน นี่ก็ถือว่าเป็นความตั้งใจที่เป็นบุญเป็นกุศล จึงหวังว่ามูลนิธินี้จะได้บำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคมสืบต่อไป

รวมความเท่ากับว่ามีความเป็นสิริมงคลหรือเรื่องบุญกุศลเข้ามาผนวกกันเป็นสองด้าน เป็นการเสริมกันให้มั่นคงยิ่งขึ้น คือในส่วนของมงคลปีใหม่ก็ด้านหนึ่ง และมงคลที่เกิดจากการริเริ่มตั้งมูลนิธิดูแลสุขภาพบำบัดเพื่ออายุและสุขภาพก็อีกด้านหนึ่ง สองด้านนี้เสริมซึ่งกันและกัน

ปีใหม่ก็มีเรื่องของมูลนิธินี้ หรือว่าเรื่องของการตั้งมูลนิธิการกุศลเข้ามาช่วยเสริมให้ปีใหม่นั้นมีความหมายมากขึ้น ในเวลาเดียวกันการตั้งมูลนิธิที่มาประจวบในช่วงนี้ก็เป็ระยะเวลาที่เป็นมงคลสำหรับตัวมูลนิธิเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความหมายยิ่งขึ้น จึงเป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนา และในการที่ตั้งมูลนิธิขึ้นในระยะนี้ ถ้าจิตใจบังเหิงผ่องใส ก็ถือว่าตั้งขึ้นด้วยดี การเริ่มต้นที่ดีก็เป็นนิมิตหมายแห่งความสุขความเจริญยิ่งขึ้นต่อไป

## ความสมบูรณ์มีไม่ได้ ถ้าไร้ดูดยภาพ

ที่นี้ว่าถึงดูดยภาพนี้ก็เป็เรื่องสำคัญสำหรับทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งสำหรับตัวมนุษย์ และสำหรับสิ่งแวดล้อมทั้งปวง ดูดยภาพนี้เป็นภาวะที่ทำให้สิ่งทั้งหลายดำรงคงอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี

จะเห็นได้ง่ายๆ อย่างนกนี้มีสองปีก ถ้านกมีปีกเดียวก็บินไม่ได้ นี้เรียกว่า ไม่มีดูดยภาพโดยสิ้นเชิง ถึงแม้มีสองปีกแต่ปีกหนึ่งมีขน อีกปีกหนึ่งไม่มีขนก็คงบินยังไม่ได้ แม้แต่ว่าสองปีกมีขน แต่ว่าข้างหนึ่งขนไม่บริบูรณ์ ข้างหนึ่งบริบูรณ์ ขนสมบูรณ์ไม่เท่ากัน ปีกทั้งสองนั้นก็ไม่สามารถจะพานกให้บินไปได้อย่างคล่องแคล่วรวดเร็วเท่าที่ควรจะเป็น นับว่าเป็นความไม่สมบูรณ์ของนกนั้น

หันมามองดูสิ่งที่มีมนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นก็เช่นเดียวกัน อย่างเราประดิษฐ์เครื่องบินขึ้นมา ก็คล้ายๆ กับนกนั้นแหละ เครื่องบินก็มีปีกสองปีก หรือจะเพิ่มปีกข้างหลังอีกสองปีกเป็นสี่ปีกก็ได้ แต่ปีกทั้งสองด้านนั้นก็ต้องทำให้เท่ากันหรือให้ได้ดุลย์กันเรียกว่า มีดูดยภาพอย่างบริบูรณ์ทีเดียว ถ้าขาดดูดยภาพก็เสียหลัก เครื่องบินก็บินไม่ขึ้น ถ้ามีเหตุอะไรทำให้ปีกข้างใด



ข้างหนึ่งเสียขึ้นมาหรือว่าบกพร่องขึ้นมา ก็อาจจะเกิดอุบัติเหตุได้

เพราะฉะนั้นเรื่องของดุลยภาพนี้เราจะเห็นได้ไม่ยาก อย่างไรก็ตามที่พูดมานี้เป็นสิ่งที่ไม่สลับซับซ้อน เรามองดุลยภาพแค่ส่วนที่มาเสริมกันสองอย่าง แต่ที่นี้ถ้าดูชีวิตของมนุษย์และสิ่งแวดล้อมของมนุษย์กว้างขวางออกไป ก็มีอะไรต่ออะไรที่ซับซ้อนมากกว่านั้นอีก

พอถึงตอนนี้ดุลยภาพนั้นไม่ใช่มีเพียงสองส่วนและมาทำให้ได้สมดุลกัน แต่บางทีมันมีมากมาย เพราะว่าสิ่งทั้งหลายที่เราเรียกว่าเป็นองค์รวมหรือเป็นสิ่งที่ใดสิ่งหนึ่งที่เกิด ที่มองเห็นกันในโลกลี้ เมื่อมองดูตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งก็เป็นหลักความจริงโดยทั่วไป เราจะเห็นว่าเป็นการประสมกันเข้าของส่วนประกอบต่างๆ มากมาย เรียกว่ามีองค์ประกอบเยอะเยอะมารวมกันเข้า มาชุมนุมกันเข้า มาประกอบกันเข้า เป็นสิ่งนั้นๆ ส่วนประกอบนั้น อาจจะมีมากมายเป็นสิบ เป็นร้อย เป็นพันอย่างก็ได้ เมื่อมีหลายอย่างมากเข้าก็ยิ่งมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

ที่นี้ส่วนประกอบต่างๆ ที่มาอยู่ร่วมกันนั้นก็ต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันนี้เป็นหลักธรรมดา มันสัมพันธ์กันเช่นโดยการทำหน้าที่ มาประกอบมาเสริมกันซึ่งแต่ละอย่างจะต้องทำหน้าที่ของตนๆ โดยสัมพันธ์กันอย่างพอเหมาะพอดีได้สัดส่วน ถ้าทำหน้าที่ไม่พอเหมาะพอดีขึ้นมาเมื่อไรก็เกิดเรื่องเกิดปัญหาเมื่อนั้นนี่ก็คือเรื่องที่เรากล่าวว่าหลักแห่งดุลยภาพ

## ดุลยภาพทางร่างกายทำให้มีสุขภาพดี

ชีวิตของเรานี้ก็เป็นอย่างที่เราเห็นได้ชัดเจน ชีวิตมนุษย์นี้ทางพระท่านเรียกว่า เป็นรูปนามหรือเป็นขันธิ ๕ ก็เกิดจากองค์ประกอบต่างๆ มากมาย ทั้งรูปธรรมและนามธรรมมาประกอบกันขึ้น และส่วนประกอบ

ต่างๆ เหล่านั้น เมื่อมันทำงานได้สั้ดได้ส่วนพอเหมาะพอดีกัน ชีวิตของเรา ก็ดำเนินไปด้วยดี แต่ถ้ามันไม่พอเหมาะพอดีกันขึ้นมาเมื่อไรก็เกิดปัญหา เมื่อนั้น

ดูดยภาพที่มองเห็นได้ง่ายๆ ในชีวิตคนเราก็คือ ด้านร่างกาย ร่างกายนี้แหละเป็นส่วนที่มองเห็นได้ง่าย คนเรานี้ถ้าส่วนประกอบทางร่างกาย ขาดดูดยภาพขึ้นเมื่อไร มีส่วนใดบกพร่องทำงานสัมพันธ์กันไม่ดี ไม่ได้ สั้ดส่วนไม่พอเหมาะพอดี ก็เกิดปัญหา นั่นคือสิ่งที่เราเรียกว่า โรคภัยไข้เจ็บ

ทีนี้ ถ้าปรับให้เกิดความพอเหมาะพอดีมีสมดูดยขึ้น ได้สั้ดได้ส่วนแล้ว ชีวิตนั้นเรียกว่ามีองคาศพพอันสมบูรณ์ ก็เป็นอยู่ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี อันนี้ คือหลักที่สำคัญมาก และนี่แหละคือหลักที่เรียกว่าดูดยภาพ ดังนั้นดูดย ภาพจึงมาสัมพันธ์กับสุขภาพ หมายความว่าถ้าไม่มีดูดยภาพ สุขภาพก็ไม่มี

ถ้าหากว่ามีดูดยภาพ รักษาดูดยภาพไว้ได้ สุขภาพก็ดำรงอยู่ ดังนั้น สุขภาพจึงอิงอาศัยดูดยภาพ ดูดยภาพก็คือความสัมพันธ์อย่างพอเหมาะ พอดีได้สั้ดได้ส่วนกันระหว่างองค์ประกอบทั้งหลายนั่นเอง นี่ก็คือเรื่องของ ดูดยภาพในแง่ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต

หลักการที่ว่ามานี้เป็นสิ่งสำคัญที่อาตมภาพเข้าใจว่า ทางโรงพยาบาล บ้านสวนได้นำมาใช้ เมื่อวานนี้อาตมภาพก็ได้รับถวายหนังสือเล่มหนึ่งเป็น หนังสือเล่มแรกของโรงพยาบาลบ้านสวน หรือของมูลนิธิดูดยภาพบำบัด เพื่ออายุและสุขภาพ ชื่อว่า HEAL เป็นฉบับที่ ๑ พูดถึงดูดยภาพบำบัด ที่เป็นเรื่องของร่างกายของเรา

สำหรับดูดยภาพบำบัดด้านร่างกายนี้ อาตมภาพคงจะไม่ต้องพูดมาก คิดว่าทางคุณหมอท่านทราบดีกว่า เพราะฉะนั้น ก็ให้เป็นเรื่องของคุณหมอ ที่ท่านจะอธิบายว่าดูดยภาพในด้านร่างกายนี้ มีความสำคัญอย่างไรต่อสุข

ภาพของเรา หรือว่าสุขภาพของมนุษย์เรา呢 ต้องอาศัยดุลยภาพอย่างไรบ้าง

## ดุลยภาพทางเศรษฐกิจ ทำให้ชีวิตมีความมั่นคง

ต่อไปนอกจากดุลยภาพในเรื่องร่างกายแล้ว ชีวิตมนุษย์เรา呢ที่จะดำรงอยู่ด้วยดีจะต้องอาศัยดุลยภาพอีกหลายอย่าง ตอน呢เรามองออกไปจากตัวมนุษย์ เราไม่ได้มองจากโลกเข้ามา ไม่ว่าจะมองจากด้านไหนเป็นหลักก็ตาม ก็จะมีมองเห็นดุลยภาพ แต่ตอน呢เราเอาชีวิตของมนุษย์เป็นหลัก เอาตัวมนุษย์เป็นแกนกลางแล้วมองออกไป เมื่อ呢นี้เริ่มจากร่างกายของเราก็บอกว่าสุขภาพ呢ต้องอาศัยดุลยภาพ

ที่呢ต่อไปด้านที่สองที่ง่าย ๆ ในการดำเนินชีวิตของเรา呢 เรื่องที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การทำมาหาเลี้ยงชีพ ความเป็นอยู่หรือเรื่องเศรษฐกิจ อันนี้ก็ต้องมีดุลยภาพเหมือนกัน ดุลยภาพอย่างง่ายที่สุด ก็คือ ดุลยภาพระหว่างการใช้จ่ายกับรายรับ รายได้กับรายจ่ายจะต้องได้ดุลกัน ถ้ารายได้น้อยแต่จ่ายมากก็ต้องเกิดปัญหา เกิดความบกพร่อง ชีวิตในด้านเศรษฐกิจก็เป็นโรค คือจะเป็นปัญหานั้นเอง

โรค แปลว่า สิ่ง que เสียดแทง สิ่งทำให้ไม่สบาย เพราะฉะนั้น ถ้าชีวิตในด้านเศรษฐกิจของเราไม่มีสมดุลหรือไม่มีดุลยภาพ ชีวิตด้านเศรษฐกิจของเราก็จะต้องไม่สบาย มีความขัดข้อง เพราะฉะนั้น อย่างน้อยก็ต้องให้มีดุลยภาพระหว่างรายได้กับรายจ่าย

แต่ดุลยภาพระหว่างรายได้กับรายจ่ายนั้น ไม่ใช่แค่เพียงรายได้รายจ่ายเฉพาะที่มองเห็นว่าได้มาเท่าไรจ่ายไปเท่าไร แต่ดุลยภาพนั้นจะต้องมองไปถึงภาวะสมดุลอื่นๆ ด้วย เช่น การวางแผนเพื่ออนาคตเกี่ยวกับเรื่องของความมั่นคงของชีวิต

ยกตัวอย่าง เช่น เรามีไข้จะมีกำลังร่างกายแข็งแรงอยู่เรื่อยไปตลอดเวลา บางครั้งเราอาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยหรืออาจจะประสบเหตุภัยอันตราย หรือมีเหตุเร่งด่วนบางอย่างต้องใช้เงินจำนวนมากเกินกว่าที่ใช้ในขณะนี้ หรือเวลานั้นเราไม่สามารถจะทำงานหาเงินได้ก็จะต้องมีดุลยภาพในแบบที่เตรียมการเพื่อป้องกันปัญหาในอนาคต จึงต้องจัดเตรียมเงินไว้อีกส่วนหนึ่งที่เก็บไว้เป็นเงินสะสมสำหรับป้องกันภัยข้างหน้า อันนี้เป็นส่วนอนาคตฝ่ายรายได้ หรือฝ่ายเก็บรักษา เพื่อให้สมดุลกับส่วนที่จะใช้จ่ายที่เป็นอนาคตเหมือนกัน นี่ก็เป็นดุลยภาพอีกแบบหนึ่งคือดุลยภาพที่เป็นเรื่องของอนาคต

แม้ตลอดจนเรื่องการทำงานก็เช่นเดียวกัน คือต้องมีการวางแผนหมายความว่า จะต้องมีการสะสมทุน เพื่อจะได้นำเอาทุนนั้นมาใช้ในการประกอบกิจการงาน

เพราะฉะนั้น ในทางพระศาสนาท่านจึงพูดถึงดุลยภาพในเรื่องรายได้รายจ่าย ดังจะเห็นได้ชัด เช่นในหลักธรรมหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสอุปมาว่า การใช้จ่ายเงินของคนเรานี้ต้องมีภาวะที่เรียกว่า รายได้เหนือรายจ่าย หรือให้ได้ดุลกันในเรื่องที่ไม่ลบ คือไม่ให้ติดลบ แต่ถ้าบวกไม่เป็นไร อย่างน้อยไม่ให้เป็นลบ

ท่านบอกว่าเปรียบเหมือนอย่างอ่างเก็บน้ำอ่างหนึ่งที่มีช่องน้ำเข้าสี่ช่อง และมีช่องน้ำออกสี่ช่อง เหมือนกับมีรายได้รายจ่ายพอเท่ากัน ก็พอเป็นไปได้ แต่ถ้าหากว่าช่องทางน้ำเข้าน้อย แต่มีช่องทางน้ำไหลออกมาก ก็จะทำให้ปัญหาน้ำไม่พอใช้

ช่องทางน้ำออกก็คือพวกอบายมุข อบายมุขนี้มีไว้แค่เป็นทางน้ำออกในการใช้จ่ายเท่านั้น แต่เป็นทางน้ำรั่วเลยทีเดียว คือเป็นทางรั่วไหล

หมดไปเปล่าของรายได้ ถ้ามีทางรั่วคืออบายมุขมากมาย เช่นหมกมุ่นในเรื่องสุรา การพนัน หรือในเรื่องการเอาแต่เที่ยวเป็นต้น อย่างนี้แหละคือทางรั่วไหลของรายได้ ถ้ารั่วไหลอย่างนี้ก็จะไปไม่ไหว

ส่วนในด้านทางเข้าทำนองเป็นหลักไว้เรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถกรรม คือธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบันมีดังนี้

๑. ต้องมีความขยันหมั่นเพียร รู้จักจัดการงานในการหาทรัพย์
๒. ต้องรู้จักเก็บรักษาทรัพย์ และป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดแก่ทรัพย์สิน
๓. ต้องรู้จักคบคน รู้จักสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในทางที่เกื้อกูลแก่กิจการงาน และในการที่จะทำให้ชีวิตของเรามีความดีงามเจริญก้าวหน้า
๔. หลักการใช้จ่ายที่ว่าใช้จ่ายแต่พอดีเรียกว่า สมชีวิตา

ข้อที่ ๔ นี้แหละคือเรื่องสมดุลหรือดุลยภาพ ซึ่งในที่นี้เป็นเรื่องทางด้านเศรษฐกิจ

นี่เป็นตัวอย่างของดุลยภาพที่เราจะต้องนำมาใช้จัดการกับด้านเศรษฐกิจ คือชีวิตของการดำรงอยู่การทำมาหาเลี้ยงชีพ ถ้าหากว่าเราทำได้มีดุลยภาพ ชีวิตของเราจะเป็นอยู่ได้ด้วยดี นี่ก็เป็นดุลยภาพอีกด้านหนึ่ง

## สังคมไม่เสียดุลยภาพ ประชาชนก็ไม่ขาดสันติสุข

ดุลยภาพด้านอื่นก็มีอีกมาก เช่น ดุลยภาพในทางสังคม เราอยู่ในสังคมก็ต้องรักษาดุลยภาพเหมือนกัน ในการที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ไม่ให้เกิดผลเสียไม่ให้เกิดความบกพร่อง ถ้าเกิดผลเสียก็คือ ความสัมพันธ์ในทางสังคมของเราเอียง หรือทรุดไป เมื่อมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดี

ก็เกิดผลเสียแก่การดำเนินชีวิต ทำให้ไม่มีความก้าวหน้า ดุลยภาพในทางสังคมนี้มีใช่เฉพาะการที่เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยไม่เบียดเบียนกันและอยู่ร่วมกันด้วยดีเท่านั้น แต่หมายถึงว่าในสังคมวงกว้าง มนุษย์จะอยู่ร่วมกันด้วยดีอย่างไรก็ต้องอยู่ด้วยดุลยภาพทั้งนั้น

แม้แต่การที่เราจะจัดการศึกษาออกมา ก็ต้องมีเรื่องของดุลยภาพ เช่นว่า สังคมนี้ในแง่เศรษฐกิจต้องการกำลังคนในอาชีพนี้หรือในวงงานนี้เท่าไรสำหรับปีต่อไป ก็จะต้องมีการวางแผนกัน เสร็จแล้วทางฝ่ายการศึกษา ก็มาจัดว่าจะต้องผลิตบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาในด้านนั้นออกมาให้พอ หรือถ้าวางแผนว่าจะให้ประเทศเจริญในด้านอุตสาหกรรม ก็ต้องเตรียมการศึกษาในด้านวิศวกรรม ด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีอะไรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอุตสาหกรรม โดยวางแผนผลิตบัณฑิตในด้านนั้นให้ได้สัดส่วนได้จำนวนที่เพียงพอ อย่างนี้ก็เป็นเรื่องของการสร้างดุลยภาพ ซึ่งต้องมีการจัดการอะไรต่ออะไรให้ปรับให้พอดีทั้งนั้น

แม้แต่เรื่องของสังคมวงกว้างที่เกี่ยวกับรายได้ รายจ่าย หรือความเป็นอยู่ ก็ต้องให้ฐานะของประชาชนไม่เหลื่อมล้ำต่ำสูงกันเกินไป มิฉะนั้นก็จะเกิดปัญหา ดังนั้นเป็นต้น อันนี้ก็เป็นเรื่องดุลยภาพทางสังคม ซึ่งสามารถพรรณนาไปได้มากมายไม่รู้จักจบสิ้น

## เมื่อบุุษย์ทำลายธรรมชาติ ก็นำความพิบัติมาสู่โลก

แต่มันไม่ใช่แค่นี้ การที่มนุษย์เราจะอยู่ด้วยดีในโลกนี้ก็ต้องสัมพันธ์กับธรรมชาติให้ดีด้วย ในแง่นี้ก็เช่นเดียวกัน มีปัญหาเกี่ยวกับดุลยภาพในทางธรรมชาติ หรือในด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งขณะนี้กำลังเป็นปัญหาใหญ่ ธรรมชาตินี้จะอยู่ได้ต้องมีดุลยภาพ ถ้าขาดดุลยภาพเมื่อไรก็เกิด

ปัญหาทันที อย่างในปัจจุบันนี้ถือว่า เกิดความบกพร่อง เกิดการเสียดุลยภาพหรือไม่สมดุลขึ้นแล้วในธรรมชาติแวดล้อมหรือในระบบนิเวศน์ ตอนนี้กำลังมีปัญหามาก ไม่ว่าจะเป็นปัญหามลภาวะ เช่น น้ำเสีย ดินเสีย อากาศเสีย อะไรต่างๆ จนกระทั่งว่าไฟเสีย ถ้าพูดภาษาโบราณเรียกว่า ดิน น้ำ ไฟ ลมเสีย

ไฟเสียในที่นี้ไม่ใช่หมายความว่าไฟดับ แต่หมายความว่าไฟมันไม่สมดุล คือว่า ความร้อนหรืออุณหภูมินั้นเองไม่พอดี ดังที่กำลังเกิดปัญหาว่า อุณหภูมิในโลกนี้ ชักจะร้อนขึ้น ชักจะสูงขึ้น นี่ก็เรียกว่าเป็นการเสียดุลยภาพในด้านไฟ

ด้านลม ที่ว่าลมเสียก็คืออากาศเป็นพิษมีมลภาวะมากมาย ดังที่ขณะนี้คนเป็นโรคเพราะอากาศเป็นพิษกันมากมาย

แล้วก็ดินเสีย ดินเดี๋ยวนี้ก็มี ความเสียหาย หน้าดินถูกทำลายและ หრูดโทรมสูญเสียไป เป็นปัญหาใหญ่ในทางเกษตรกรรม

ส่วนน้ำเสียก็ชัดเจน โรงงานอุตสาหกรรมทั้งหลายพากันปล่อยของเสียลงไป น้ำเสียจนกระทั่งว่าปลาก็ตกไป บางทีหมดไปเป็นแม่น้ำๆ เป็นทะเลสาบๆ ไปเลย ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ทะเลสาบหลายแห่งไม่มีสัตว์มีชีวิตเหลืออยู่

นี่ก็เป็นเรื่องของ การเสียดุลยภาพ ในโลกมนุษย์นี้ ถ้าธรรมชาติแวดล้อมเสียดุลยภาพไป ต่อไปมนุษย์เองก็จะอยู่ไม่ได้ ที่ว่ามานี้ก็เรื่องดุลยภาพในสภาพแวดล้อมหรือธรรมชาติ ซึ่งเราจะต้องดูแลรักษา เป็นเรื่องของดุลยภาพอีกด้านหนึ่ง

แต่รวมแล้วไม่ว่าด้านไหนก็ตามมนุษย์ก็ต้องพยายามรักษาดุลยภาพในเรื่องของดุลยภาพไว้ให้ได้

## ดูดยภาพของจิตใจ ภายในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลง

ต่อไปนี้ ก็จักวกกลับเข้ามาที่ตัวมนุษย์อีก เมื่อกััน พุดไปๆ ก็ห่างตัวออกไปทุกที แต่ทั้งหมดนั้นก็เป็รื่องที่สัมพันธ์กับตัวเราทั้งสิ้น ที่นั้อยากพุดให้แคบเข้ามาอีกนึดหนึ่ง คือหันกลับเข้ามาที่ชีวิตนี้

เมื่อกัันได้พุดถึงดูดยภาพของร่างกายของเรา แต่ชีวิตของเราเนั้ไม่ใช่มีเพียร่างกายอย่างเดียว อีกส่วนหนึ่งก็คือจิตใจ

ชีวิตของมนุษย์เรานั้มีกายกับใจ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีดูดยภาพของใจด้วยอีกส่วนหนึ่ง ทั้งกายและใจต่างก็ต้องมีภาวะที่เรียกว่า “ดูดยภาพ” นั้

ดูดยภาพในทางกายเราพุดไปแล้ว ถ้าหากว่าเสียดูดยภาพทางกายก็จะเกิดโรคทางกาย ที่นั้ในทางจิตใจก็เหมือนกัน ในทางจิตใจนี้ถ้าหากว่าเสียดูดยภาพก็จะมึโรคทางจิตใจ

จะเห็นว่าคนจำนวนมากเกิดปัญหา ที่เรียกว่า เป็รโรคจิต ลองไปดูเถอะ เขาเสียดูดยภาพทางจิตใจ ดูดยภาพไม่มี เขารักษาความทรงตัวไม่ได้แล้ว จิตของเขาหลุดลงไป มันเอียงลงไป ตะแคงลงไป มันดิ่งลงไปข้างใดข้างหนึ่ง อย่างเช่น บางคนดีใจเกินไปควบคุมไม่อยู่ก็เสียดูดยภาพ ถึงกับเสียจริตไปก็มี แต่อันนี้มันน้อย ที่เป็รเนื่อก็คือเสียใจเกินไป ควบคุมตัวเองไว้ไม่อยู่ ก็เลยเสียจริต อย่างที่เรียกว่าเป็นบ้า

แต่การเสียดูดยภาพทางจิตใจนั้นไม่ใช่แค่นี้เท่านั้น เสียจิตนั้นเป็รขั้นที่รุนแรงมากแล้ว ที่นั้ คนที่เสียดูดยภาพถึงขั้นนั้นอาจจะมีไม่มากนัก แต่การเสียดูดยภาพทางจิตใจที่เป็รกันมากและหาได้ทั่วไป ก็คือ ภาวะขาดดูดยภาพในยามดีใจหรือเสียใจ แล้วปล่อยตัวให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เป็รผลดีต่อชีวิตและสังคม เช่น ในยามที่ดีใจเกินไป เมื่อได้โลกธรรมสมปรารถนาแล้วรักษาตัวไม่อยู่ ไม่มีดูดยภาพก็จะทำให้เกิดมึพฤติกรรมไม่ดีตามมา



คนเราจะต้องประสบโลกธรรม คนที่อยู่ในโลกนี้ไม่มีใครพ้นโลกธรรมไปได้ โลกธรรมคืออะไร ก็คือได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มีแปดอย่าง แยกเป็นสองด้าน คือ ฝ่ายที่น่าพอใจ เรียกว่า อภิวุฏฐารมณ กับฝ่ายที่ไม่น่าพอใจเรียกว่า อนิฏฐารมณ

ฝ่ายที่น่าพอใจเรียกว่า อภิวุฏฐารมณ ก็คือ ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ และมีความสุข ฝ่ายที่ไม่น่าพอใจเรียกว่า อนิฏฐารมณ ก็คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์

การที่เราอยู่ในโลกนี้ ท่านบอกว่า ต้องรู้เท่าทันว่าเป็นธรรมดาที่เราต้องเจอโลกธรรมเหล่านี้ จะเจอมากหรือเจอน้อย ก็ต้องเจอบ้างล่ะ ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปได้โดยสิ้นเชิง ที่นี้ข้อสำคัญก็คือว่าจะปฏิบัติต่อมันอย่างไร ถ้าวางตัวต่อมันไม่ถูกแล้ว ก็จะเกิดปัญหาแน่นอน

การวางตัวถูกต้อง ก็คือ การรักษาคุณภาพทางด้านจิตใจไว้ ถ้าไม่รักษาคุณภาพของจิตใจไว้ให้ได้ ไม่ว่าทางดีหรือทางเสีย ก็เสียทั้งคู่ ท่านเรียกว่าพูกับยุบ คือถ้าทางดีก็พู่ ถ้าทางเสียก็ยุบ พอได้ลาภก็พู่ พอเสียหรือเสื่อมลาภก็ยุบ พอได้ยศก็พู่ พอเสื่อมยศก็ยุบ คนทั่วไปมักจะเป็นอย่างนี้

## คุณภาพของจิตใจ: ศูนย์พลังยิ่งใหญ่แห่งการสร้างสรรค

ที่นี้ จะทำอะไร ก็ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ถ้าหากว่าได้แล้วเกิดเลิศจะเริงมัวเมา ได้เงิน ได้ทอง ก็ใช้กันเป็นการใหญ่สนุกสนานหากันแต่ความสุข ถ้าอย่างนั้นก็หมด ไม่ใช่หมดแต่เพียงทรัพย์เท่านั้น สุขภาพก็เสื่อมโทรมลงไปด้วยกับเงินที่หมดไปนั้น หรือว่าได้ยศก็มัวเมาในยศนั้น ถืออำนาจและใช้อำนาจนั้นในทางที่ผิด เช่น ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น หรือทำการชั่วร้ายทุจริต หาผลประโยชน์ บำรุงบำเรอตนเอง สร้างปมสร้างปัญหาขึ้นมา

ถ้าอย่างนี้การได้ลาภ หรือได้ยศนั้น ก็กลายเป็นเหตุให้ชีวิตของเขาต้องเอียงหรือตะแคงเสียตุลไป

ที่นี่ ในทางตรงกันข้ามถ้าหากประสบความเสื่อม พอเสื่อมลาภเสื่อมยศ สูญเสียเงินทองมากมาย ประสบภัยพิบัติอันตรายและเสื่อมยศเสียฐานะ ก็มีความเศร้าเสียใจเกินไปรักษาตัวไม่อยู่จิตใจก็อาจจะเลยเถิดไปอาจจะเสียจริตเสียสติไปเลย บางที่ไม่ถึงขนาดนั้นก็อาจจะเหงาหงอยเฉากายเฉาใจ เป็นคนเสียสุขภาพ มีผลกระทบมาทางร่างกายอีกกลายเป็นคนที่ทั้งกายทั้งใจนี้บอบช้ำทรุดโทรมไปหมด และชีวิตทั้งชีวิตก็หมด ก็เสื่อม ก็โทรม ก็ทรุดไป นี่ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อทั้งได้และเสีย คือฟูเกินไปและยุบเกินไป

ที่นี่ ถ้าปฏิบัติถูกต้องจะเป็นอย่างไร ถ้าปฏิบัติถูกต้องก็กลายเป็นว่าทำให้สิ่งเหล่านี้เป็นผลดีแก่ชีวิตขึ้นมา เช่น คนได้ลาภ พอได้ลาภก็รู้ทันว่านี่เป็นโลกธรรม เป็นสิ่งที่มีอยู่ในโลกเป็นธรรมดา เมื่อเราได้ ก็คือเหตุปัจจัยมาประกอบกัน ประจวบพอดีทำให้เป็นผลดีแก่เรา เราก็ควรใช้ลาภใช้เงินใช้ทองนี้ให้มันเป็นประโยชน์ หรือถ้าได้ยศ ก็ถือโอกาสใช้ยศให้เป็นประโยชน์ เป็นโอกาสที่จะสร้างสรรค์ความดี

เวลามีเงินมีทองก็ผูกมิตรไมตรี ช่วยเหลือเจือจานคนเข้าไว้ เป็นโอกาสแล้วที่จะทำความดี ถ้าคนมีความตั้งใจดี การได้เงินได้อ่านาจเป็นต้นก็เป็นโอกาสที่จะได้ทำความดีมากขึ้น แทนที่จะหลงระเหิมมัวเมาใช้ไปในทางที่บารุงบำเรอตัวเอง หรือข่มขู่เบียดเบียนผู้อื่น ก็เอามาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ทำความดีให้มากขึ้นส่งเสริมกัน ก็เท่ากับเป็นความดีทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นปลูกฝังเข้าไว้ อันนี้ก็กลายเป็นว่าการได้นั้น ทำให้เกิดความดีงามและประโยชน์สุขมากยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงสอนว่า ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ลากยศเป็นต้น ก็จะกลายเป็นโอกาสให้เราทำความดีได้มากยิ่งขึ้น

คนบางคนแม้จะมีความคิดที่ดีแสนดี แต่ไม่มีเงิน ไม่มีอำนาจ จะทำอะไรก็ไม่ได้สักอย่าง ไม่มีบริวารทำอะไรไม่ได้ติดขัดไปหมด ทำได้แคบๆ แต่ที่นี้พอมีเงินมีทรัพย์ก็สามารถนำเอาความคิดดีอย่างนั้นมาทำได้สบายเลย เงินก็มี บริวารก็มี ตำแหน่งฐานะและอำนาจก็มี พอมีอย่างนี้แล้ว คนเขาเชื่อถือ ทำอะไรก็ได้สะดวก ความคิดที่ดีงามนั้นก็เกิดผลงอกเงยออกไป เพราะฉะนั้นท่านจึงให้ใช้ลากยศในทางที่ถูกต้อง คือให้เป็นโอกาสในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้มากยิ่งขึ้นไป

ในทางตรงข้าม พอประสบความเสื่อมเสีย พบโลกธรรมฝ่ายที่ไม่น่าพอใจ เกิดเสื่อมลาภ เสียเงินเสียทอง หรือเสื่อมยศขึ้นมา ก็รู้เท่าทันอีกนั่นแหละว่า นี่แหละ ถึงคราวที่เราเจอบ้างแล้วนะ อ้าว มันก็เป็นบททดสอบเรา เอาละ ให้มันรู้ไป เราเจอมันเข้าแล้วเป็นอย่างไร เอาเป็นบททดสอบ ถ้ามองในแง่เป็นบททดสอบ เราก็ปรับตัวปรับใจได้ ดูซิว่าเราเข้มแข็งมันคงพอไหม

## ถึงจะเสียดูलयภาพกาย ก็ต้องรักษาดูलयภาพใจไว้ให้ได้

ในกรณีที่เสื่อมสุขภาพนั้นก็เหมือนกัน เราก็ต้องมองในแง่ดี อย่าไปมองในแง่ว่า โอ๊ย เราแย่แล้วไม่ได้ความเลย ร่างกายของเราเสื่อมเสียแล้วทำอะไรก็ไม่ได้ ถ้ามองอย่างนี้ ก็ยิ่งท้อ แล้วก็เอียงหรือล้มไปเลย ในทางที่ถูกจะต้องมองให้เป็นคือมองว่าเราเกิดมาทีหนึ่ง ก็ได้มีประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิต คนอื่นเขาอาจจะไม่เจอการเจ็บป่วยอย่างเรา เราเจอมันเข้าแล้วจะได้รู้จักทุกข์ที่เกิดจากโรคนี้ว่ามันเป็นอย่างไร

๑. เราได้ประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิต หรือที่แปลกพิเศษ ซึ่งหลายคนไม่มีโอกาสได้พบ
๒. เราได้ทดสอบตัวเอง ดูความเข้มแข็งว่า เรามีความเข้มแข็งแค่ไหน จิตใจของเราเจออุปสรรคอันตรายขนาดนี้สู้ได้ไหม
๓. ถ้าหากว่าเจอขนาดนี้แล้ว เรายังไม่หวั่นไหว ยังเข้มแข็งสู้ได้ เราจะมีคามภูมิใจเกิดปิติขึ้นมา จิตใจกลับสบายผ่องใสว่า เราสามารถทนต่อทุกข์ทรมานขนาดนี้ เอาชนะได้ สามารถทำจิตใจให้ดีขึ้นได้
๔. การเป็นโรค เป็นโอกาสที่เราจะตัดกังวลหรือภาระอะไรบางอย่างลงไปได้ และสามารถใช้เวลาในขณะที่เป็นโรคนี้ ไปทำในสิ่งเป็นประโยชน์ เช่น บำเพ็ญเพียรทางจิตใจหรือจะมาพัฒนาทางจิตใจของเรา ให้จิตใจมีความสุขได้อีกด้านหนึ่งก็ได้
๕. ตัวโรคและความทุกข์อย่างที่ท่านเรียกว่าทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนั่นเอง เป็นของจริง เป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งผู้ที่ได้ศึกษาธรรมแล้ว สามารถยกเอาขึ้นมาพิจารณา หรือมองลงไปตรงๆ ในเวลาที่มันกำลังเป็นอยู่นั้น แล้วทำให้มองเห็นสังขารของชีวิต จนกระทั่งเกิดปัญญารู้แจ้ง บรรลุโลกุตตรธรรม ยกจิตใจขึ้นเป็นอิสระ เรียกว่าบรรลุมรรค ผล นิพพานได้

ตกลงว่าคนที่รู้จักปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ไม่ว่าได้หรือเสียก็กลายเป็นได้ทั้งนั้น

ถึงอย่างไรก็ตาม เราต้องตั้งใจไว้ก่อนว่า เราจะต้องทำให้กลายเป็นการได้ในทุกกรณี ทางพระท่านถือหลักอย่างนี้ ท่านเรียกว่า โยนิโสมนสิการ คนใดเกิดมาในโลกมีโยนิโสมนสิการแล้ว เรียกว่าโอกาสที่จะสูญ

เสียมีน้อยอย่างยิ่ง ได้เสมอไป ไม่ว่าอะไรได้หมด เจออะไรที่ไม่ดี ใครว่าไม่ดี ฉันต้องได้ประโยชน์สักอย่าง ได้คติจากชีวิต ได้อะไรต่างๆ ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์ อย่างน้อยก็ได้ประสบการณ์ หรือถ้าดีกว่านั้น ก็อาจจะถึงขั้นรู้แจ้งเห็นความจริงของโลก แม้แต่ปลงอนิจจังเห็นความไม่เที่ยงแท้ของสิ่งทั้งหลาย แล้วทำใจให้เป็นอิสระได้

## คนโง่ เสียดูดยภาพกายแล้วก็พลอยเสียดูดยภาพใจไปด้วย คนฉลาด เอาดูดยภาพใจมาช่วยดูดยภาพกาย

บางคนเจอเหตุร้ายในชีวิต แต่รู้จักมองก็ได้ประโยชน์ แม้แต่ถึงขั้นสูงสุด อย่างเช่นบางท่านในสมัยพุทธกาล มีประวัติพระสาวกบางองค์ไปเจอเหตุร้ายในชีวิตแล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ก็เพราะได้ประสบภัยพิบัติ นี่เรียกว่ารู้จักถือเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย อันนี้ก็คือหลักของดูดยภาพในชีวิต เรียกว่า เราต้องรู้จักถือเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย และรักษาดูดยภาพของชีวิตเอาไว้ให้ได้

ที่ว่ามานี้ก็เป็นเรื่องของดูดยภาพด้านจิตใจ สภาพทางด้านจิตใจนี้ก็จะมาสมดุลงับทางร่างกาย จิตใจเองก็มีภาวะที่เรียกว่ามีดูดยภาพ หรือสมดุลง่าย อย่างที่อาตมภาพกล่าวแล้ว และยังจะมาสมดุลง่ายหรือดูดยภาพกับร่างกายด้วย เราไม่ใช่มีแต่ร่างกายเท่านั้น อย่างที่อาตมภาพพูดเมื่อกี้ นี้จะได้โยงให้เห็นว่า ร่างกายกับจิตใจนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ถ้าร่างกายของเรากระทบกระเทือน เราเหี่ยวเฉาทางร่างกาย ก็อาจจะมีผลกระทบให้จิตใจเสื่อมโทรมตามร่างกายไปด้วย ในทำนองเดียวกัน ถ้าเรารักษาร่างกายดี ทำให้จิตใจของเราสบายได้ง่าย เช่น คนที่ร่างกายแข็งแรง ก็ไม่ค่อยมีปัญหาทางร่างกายที่จะทำให้หงุดหงิดกังวลใจ แต่ถ้าร่าง

กายของเราเกิดความบกพร่อง ป่วยเจ็บขึ้นมา ก็มีโอกาที่จะทำให้จิตใจถูกกระทบกระเทือน หงุดหงิดได้ง่าย จุนเจ็วย่าง

นี่แหละเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับดูดยภาพระหว่างร่างกายกับจิตใจ ร่างกายเสียดูดยก็พลอยทำให้ใจเสียดูดยไปด้วย ใจเสียดูดยก็ทำให้กายเสียดูดยไปด้วย

ที่นี่ คนที่รู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง ก็คือว่าเวลากายเสียดูดย ก็เอาใจมาช่วยกาย หมายความว่าคนที่ทำเป็นนั้นจะทำให้ผลย้อนกลับตรงข้าม คนที่ทำไม่เป็นพอร่างกายเสียดูดย ใจก็เสียดูดยด้วย เสียดูดยไปทั้งชีวิต แต่คนที่ทำเป็นพอกายเสียดูดย เขาก็ไปเสริมทางจิตใจ เอาจิตใจมาช่วยถ่วงดูดยไว้ ทำให้กายได้ดูดยสูงขึ้น และกลับมาช่วยร่างกายให้ดีขึ้น

ดังนั้นหลักเรื่องดูดยภาพนี้จึงสำคัญมาก และดูดยภาพระหว่างกายกับใจก็เป็นเรื่องใหญ่อันหนึ่ง คือดูดยภาพของกายก็ส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณหมอได้พูดเป็นพิเศษ กับดูดยภาพของใจที่พระพูดเป็นพิเศษ แล้วก็ยังมีดูดยภาพระหว่างกายกับใจที่สัมพันธ์กันนี้อีก ซึ่งก็จะต้องเอามาช่วยเสริมกันให้ได้อีก อย่างที่กล่าวแล้ว ถ้ากายเสียหลักก็ต้องเอาใจมาช่วย ถ้าใช้เป็นแล้วใจก็มาช่วยกายได้ นี่เป็นหลักในเรื่องดูดยภาพ อาตมภาพก็ได้พูดมาแล้วหลายแง่หลายอย่าง

## แม้แต่ธรรมก็ต้องมีดูดยภาพ

ที่นี่ ดูดยภาพยังไม่หมด ยังมีดูดยภาพที่ลึกซึ้งไปกว่านั้นอีก เมื่อกี้นี้พูดถึงดูดยภาพ มาถึงดูดยภาพของใจ และดูดยภาพระหว่างกายกับใจ นอกจากนั้นยังมีดูดยภาพที่ลึกซึ้งไปกว่านั้นคือ ดูดยภาพแห่งธรรม

ธรรมก็มีดูดยภาพเหมือนกัน คือ การปฏิบัติธรรม หรือทำความดี

อะไรต่างๆ ต้องมีดุลยภาพ กล่าวคือ ความพอเหมาะพอดีเหมือนกัน ถ้าไม่พอเหมาะพอดี ก็เกิดโทษ ยกตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เช่นอย่าง ศรัทธาที่เราฟังกันมา มีเรื่องศาสนาก็ต้องมีเรื่องศรัทธา

สำหรับคนที่เข้ามานับถือศาสนานั้น คำที่ได้ยินบ่อยก็คือคำว่า ศรัทธา ได้แก่ความเชื่อ ซึ่งต้องมีไว้เป็นหลักสำคัญอันหนึ่ง แต่ในทางพระพุทธศาสนาบอกว่า ศรัทธาที่เป็นคุณธรรมอย่างเดียวไม่พอ จะปล่อยให้ศรัทธาเรื่อยเรื่อยไปไม่ได้ ต้องมีดุลยภาพ สิ่งที่จะทำให้เกิดดุลยภาพ เข้าคู่กันกับ ศรัทธา ก็คือ ปัญญา

หลักนี้มาในหมวดธรรมที่เรียกว่า อินทรีย์ ๕ ประการ ท่านบอกว่า อินทรีย์ ๕ ต้องได้สมดุลต้องมีความสม่ำเสมอ พอเหมาะพอดีกัน นี่ก็คือหลักดุลยภาพนั่นเอง

อินทรีย์ ๕ นั้นมีที่ต้องเข้าคู่กันสองคู่ คู่ที่หนึ่งก็คือ ศรัทธา กับ ปัญญา ศรัทธามีไว้ ถ้ามากเกินไปไม่มีปัญญาคุม จะกลายเป็นความงมงาย เชื่อไปตามเขาหมดอะไรๆ ก็เชื่อ หลงใหลใหม่ใจเชื่อง่าย ถูกหลอกง่าย ใครเขาอยากจะหลอกก็หลอกได้ง่าย

ในทางตรงข้าม ถ้ามีแต่ปัญญา ใช้แต่ปัญญา ก็มักมองอะไรข้ามไปง่ายๆ บางทีก็เอาแต่ความรู้ที่ตัวมีอยู่ไปวินิจฉัย คอยจะปฏิเสธไปหมด หรือไม่ก็คิดฟุ้งซ่านไป ไม่ยอมตั้งหลักพิจารณา ไม่ยอมจับหรือรับเอามาพิจารณาก็เลยเป็นคนที่ยับอะไรเป็นจุดเป็นหลักไม่ค่อยได้ บางทีก็กลายเป็นฟุ้งซ่านไป นี่เรียกว่ายึดไปข้างปัญญามากเกินไป

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่าต้องปรับศรัทธากับปัญญาให้สมกัน ให้พอดีกัน ศรัทธาเป็นตัวช่วย ถ้าทำให้ถูกต้องก็เป็นตัวนำไปสู่ปัญญา และช่วยเสริมปัญญา แต่ถ้าใช้ไม่เป็น ศรัทธาก็มาขวางปัญญา

ทำไมศรัทธาจึงขวางปัญญา เพราะว่าถ้าเชื่อแล้วเขาว่าอย่างไรก็ว่าไปตามนั้น ก็เลยไม่ได้ปัญญาอะไรขึ้นมา

แต่ในทางตรงข้าม ที่ว่าศรัทธาเสริมปัญญานั้นเป็นอย่างไร ก็คือ มันเป็นจุดให้เราเริ่มต้นได้ เราเห็นว่าสิ่งนี้ดีมีเหตุผลเข้าที่เรารับฟังมา หรือฟังท่านผู้นั้นพูดมีเหตุผลน่าเชื่อ ศรัทธาก็เกิดขึ้น พอศรัทธาเกิดขึ้นก็ได้จุดที่จะนำมาพิจารณา และถ้าเราจริงใจจริงใจ ศรัทธาเป็นตัวที่ทำให้เกิดพลังว่าต่อไปนี้จะคิดเรื่องนี้จริงจัง ได้จุดที่จะไปศึกษาค้นคว้า

คนที่จะไปศึกษาค้นคว้าเรื่องอะไร มันต้องมีจุดมีเป้าที่ชัดเจน และต้องเริ่มที่ศรัทธา ศรัทธาเป็นตัวจับเอาไว้ พอศรัทธาเป็นตัวส่งแรงไปแล้ว ปัญญาก็ค้นในเรื่องนั้นไปจริงจัง จนกระทั่งสำเร็จได้ปัญญาเห็นแจ่มแจ้งโดยสิ้นเชิง พอปัญญาจบสิ้นแล้ว ก็บอกว่าอยู่เหนือศรัทธา ไม่ต้องอาศัยศรัทธาอีก

ตอนแรกศรัทธากับปัญญาต้องมีดูดยภาพ ได้สมดุลกัน ศรัทธาก็มาเป็นตัวเสริมช่วยตั้งจุดเริ่มต้นให้ปัญญา ปัญญาก็มาคุมศรัทธาไว้ และอาศัยศรัทธาเป็นตัวชี้แนวทางพุ่งไปทำให้มีกำลังที่จะศึกษาค้นคว้าได้เต็มที่ ดังนั้น ก็ต้องใช้ศรัทธากับปัญญาให้เป็น จึงต้องมีดูดยภาพ ดังที่ท่านบอกว่าต้องปรับศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกัน

## ถ้าจัดธรรมเข้าดุลได้ ก็ไม่พลาดจากผลที่มุ่งหวัง

ต่อไปคู่ที่สองได้แก่ วิริยะและสมาธิ วิริยะ คือความเพียรพยายามเห็นอะไรก็เป็นสิ่งท้าทายใจสู้ จะทำให้สำเร็จจะก้าวไปข้างหน้าอยู่เรื่อย อีกด้านหนึ่งก็คือ สมาธิ ได้แก่ ความมีใจแน่วแน่ สงบ มั่นคง คนที่มีวิริยะ คือความเพียร เป็นคนที่เรียกว่าอยู่ไม่เป็นสุข ไม่อยู่หนึ่ง นิ่งเฉยอยู่ไม่ได้ จะทำ



โน่นทำนี่เรื่อยไป แต่ที่นี้ถ้าหากว่าวิริยะนั้นเกินไป ก็จะกลายเป็นพราห์หรือพล่านไปเลย วิริยะ เพียร แล้วก็เลยเกิดไปจนกระทั่งว่าไม่ได้อะไรจริงจัง

ส่วนคนที่มีสมาธินั้น ใจสงบอยู่กับสิ่งที่กำลังทำหรือกำลังเกี่ยวข้อง ใจจดใจจ่อ พอใจจดใจจ่อ ก็สบาย ก็เพลิน บางทีพอได้สมาธิอย่างที่ชอบ พูดกันว่ามาปฏิบัติธรรมได้สมาธิแล้วใจสงบ นอกจากสงบแล้วยังได้ความสุขด้วย พอทำสมาธิได้ความสุขบางทีก็เลยติดอยู่ในความสุขนั้น แล้วก็อยู่ตรงนั้นเอง ไม่ไปไหน ไม่อยากก้าวต่อไป หรือคืบเคลื่อนออกไปจากสภาพนั้น

ท่านว่าคนที่มีแต่สมาธินั้น ถ้าสมาธิแรงเกินไป ไม่เอาวิริยะมาช่วย ก็จะกลายเป็นคนเกียจคร้านไป เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่าต้องปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน วิริยะกับสมาธิต้องปรับให้เสมอพอดีกัน

เหลือจากนี้ แล้วก็มียินทรีย์อีกตัวหนึ่ง ยังไม่ครบ ๕ อินทรีย์อีกตัวหนึ่งนั่นก็คือ สติ ซึ่งอยู่ตรงกลาง สตินี้เป็นตัวที่คอยตรวจตราคอยดูว่า ศรัทธาแรงไปหรืออ่อนไป ปัญญาแรงไปหรืออ่อนไป ตรวจและคอยยับยั้ง คอยเหนี่ยวรั้ง คอยเตือนว่า ศรัทธาตอนนี้แรงไปแล้วนะ ปัญญาตอนนี้อ่อนไป ต้องดึงขึ้นมาเสริมขึ้นมา หรือว่าวิริยะตอนนี้อ่อนไปหรือแรงไป สมาธิอ่อนไปหรือแรงไป อะไรทำนองนี้ สติเป็นตัวคอยตรวจตราและคอยควบคุมไว้ เพราะฉะนั้น สตินี้จึงต้องใช้ตลอดเวลา

เรื่องอินทรีย์ ๕ นี้อาตมภาพยกมาเป็นตัวอย่างเพื่อให้เห็นว่า แม้แต่ธรรมก็ต้องมีสมดุลหรือมีดุลยภาพ การปฏิบัติธรรมทุกอย่างต้องมีดุลยภาพ ถ้าไม่มีดุลยภาพ ก็เสียหลักไปทุกอย่าง เสียไปด้วยกัน ไม่ใช่ว่ามีธรรมข้อหนึ่งแล้ว ปฏิบัติเรื่อยไปจะถูกต้องและได้ผลดีเสมอไป อย่างที่ว่า ศรัทธาก็เป็นคุณธรรมข้อหนึ่ง แต่ไม่ใช่ว่าศรัทธาจะทำให้เกิดแต่ผลดีเสมอ

ไป

แม้แต่อกุศลธรรม ท่านบอกว่าถ้าใช้เป็นก็เอามาเป็นปัจจัยแก่กุศลธรรมได้ แต่มีอันตรายนิดหน่อย เรียกว่ามีผลพวงในทางเสีย เหมือนกับใช้ยาที่ว่ามีสารซึ่งเป็นพิษอยู่บ้าง แต่เอามาใช้ในทางที่เป็นประโยชน์บางประการ บางครั้งก็ต้องอาศัยมันเหมือนกัน

## ในที่สุด ธรรมคือดูดยภาพ และดูดยภาพก็คือธรรม

ต่อไปนี้ จะขอพูดถึงเรื่องดูดยภาพของธรรมเป็นแง่สุดท้าย แต่เป็นแง่ที่คุณทั้งหมด ว่าไปแล้วมันก็คือ การปฏิบัติถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายนั่นเอง ตัวธรรมอยู่ที่นี้ และเมื่อพูดในแง่นี้ ตัวธรรมนั่นเองคือดูดยภาพ หรือดูดยภาพ ก็คือตัวธรรมนั่นเอง

เพราะฉะนั้นจะปฏิบัติถูกต้องต่อร่างกายให้ร่างกายเกิดดูดยภาพก็ตาม ปฏิบัติถูกต้องต่อเศรษฐกิจ ดำเนินการหาเลี้ยงชีพ จัดการเงินให้พอเหมาะพอดีก็ตาม หรือการปฏิบัติในทางสังคมให้พอเหมาะพอดีก็ตาม หรือการปฏิบัติในเรื่องของจิตใจของเราให้พอดีก็ตาม นั่นคือ ดูดยภาพของธรรม หรือตัวธรรมเป็นดูดยภาพ เป็นข้อสุดท้ายซึ่งเป็นตัวที่คุณและคุณทั้งหมด

เพราะฉะนั้น ในการที่จะปฏิบัติดูดยภาพทั้งหลาย ในที่สุดแล้วก็อาศัยดูดยภาพของธรรมนั่นเอง มาช่วยปรับทำให้เกิดความพอเหมาะพอดี

เราอยู่ในโลกนี้ก็ต้องรู้หลักดูดยภาพ ที่เราต้องรู้หลักดูดยภาพเพราะอะไร? เพราะว่าสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในโลกนี้ มีความสัมพันธ์อิงอาศัยกันทั้งนั้น มันไม่ได้อยู่ลำพังตัวของมันเองเท่านั้น และตัวมันเองก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบมากมาย ซึ่งส่วนประกอบเหล่านั้นจะต้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำอย่างไรจะให้ความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดี ซึ่งความพอเหมาะพอดีนี้

ถ้ารักษาไว้ได้ มันก็จะทำให้ทุกอย่างดำเนินไปได้ด้วยดี เพราะฉะนั้น หลักในเรื่องดุลยภาพนี้ก็เกิดจากการที่สิ่งทั้งหลายนั้นสัมพันธ์ซึ่งกันและกันนั่นเอง

ดุลยภาพว่าไปแล้วก็คือ ความสัมพันธ์อย่างพอเหมาะพอดี ถ้าความสัมพันธ์ไม่พอเหมาะพอดี เมื่อไรก็จะเสียดุลยภาพเมื่อนั้น ที่นี้ถ้าหากว่าจะปล่อยให้มันมีดุลยภาพของมันเอง ก็ไม่แน่นอน เพราะว่าชีวิตของมนุษย์เรานี้ก็ประสบสิ่งที่เข้ามากระทบกระทั่งมากมายที่จะทำให้ดุลยภาพนั้นสูญเสียไป เพราะฉะนั้น เราจึงต้องรู้หลักในการปฏิบัติเพื่อรักษาดุลยภาพอันนี้

ทางพระพุทธศาสนาจึงสอนวิธีปฏิบัติในการที่จะรักษาดุลยภาพอยู่เสมอ แม้แต่หลักธรรมที่สำคัญสุดยอดที่สุด ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ก็คือ หลักแห่งดุลยภาพนั่นเอง

## ทางสายกลาง คือ ทางแห่งดุลยภาพ

ปฏิปทา ก็คือ ข้อปฏิบัติหรือการปฏิบัติ มัชฌิมา ก็คือ พอดี ที่เราแปลกันว่าทางสายกลาง ก็คือวิธีปฏิบัติที่พอดีนั่นเอง ปฏิบัติอย่างได้สติได้ส่วนพอเหมาะพอดี ต้องมีองค์ประกอบ ๘ อย่างเข้ามาประสานกันพอเหมาะแล้วจึงจะเกิดเป็นมัชฌิมาปฏิปทา กล่าวคือ

๑. มีทิวฐิที่เป็นสัมมา ครบถ้วนเหมาะเจาะ คือถูกต้องพอเหมาะ กับการเป็นจริง
๒. มีสังกัปปะ ความดำริที่สัมมา คือถูกต้องครบถ้วนพอเหมาะ พอดี เรียกว่าโดยชอบ

สำนวนโบราณ ท่านเรียกว่าโดยชอบ หมายความว่า ถูกต้องอย่างครบถ้วน โดยสอดคล้องกับความจริง พึงต่างๆ ก็คือมีปัญญาเห็นชอบ มี

ความคิด มีความดำริที่ถูกต้องชอบธรรม

๓. แล้วก็มีการใช้วาจา ใช้คำพูดอย่างถูกต้อง
๔. แล้วก็รู้จักแสดงออก กระทำการต่าง ๆ ทางกาย อย่างถูกต้อง
๕. เลี้ยงชีพ คือประกอบอาชีพที่เป็นสัมมาชีพ
๖. แล้วก็มีคามเพียรพยายามอย่างถูกต้อง
๗. มีสติที่ใช้อย่างถูกต้อง
๘. แล้วก็มีสมาธิ จิตตั้งมั่นอย่างถูกต้อง

ทั้งหมดนี้ต้องมาเป็นองค์ประกอบประสานกลมกลืนกัน ถ้าได้ไม่ครบถ้วนก็ไม่เกิดเป็นมัชฌิมาปฏิปทา พอครบถ้วนได้สัดส่วนพอเหมาะพอดี มันจะเสริมกัน มาเป็นปัจจัยแก่กันและกัน แล้วทำงานร่วมกันให้เกิดผลสำเร็จ คือการบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดั่งใจมีความสุข เป็นนิสรภาพอย่างแท้จริง จึงเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง คือ ข้อปฏิบัติสายกลาง หรือข้อปฏิบัติที่พอดี คำว่าสายกลางในที่นี้คือพอดี

เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาจึงเต็มไปด้วยเรื่องของความพอดี

หลักใหญ่มัชฌิมาปฏิปทาก็พอดี

เราจะเป็นมนุษย์ที่ดี ท่านบอกว่า ต้องมีสัมปยุตธรรม ธรรมของสัตบุรุษ หรือธรรมของคนดี ธรรมของคนดีนั้นมีอะไรบ้าง มีรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบุคคล รู้จักชุมชน ในบรรดา ๗ ข้อนี้ ข้อที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ รู้จักประมาณ รู้จักประมาณ ก็คือ รู้จักความพอดี ได้แก่ การรู้จักพอดีในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จะทำอะไรต้องรู้จักพอดี

ความพอดีนี้เป็นเรื่องสำคัญ เป็นเคล็ดลับในความสำเร็จของทุกอย่าง ถ้าทำพอดี นอกจากสำเร็จแล้ว ผลดีเกิดขึ้นด้วย ถ้าไม่พอดี ก็ต้องเกิด

ปัญหาไม่มากนักน้อย เพราะฉะนั้น หลักพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ทางสายกลางคือหลักของความพอดี แม้แต่รับประทานอาหารท่านยังบอกว่าต้องโภชนาการสมดุล คือต้องรู้จักประมาณในการบริโภค ก็คือรับประทานแต่พอดี ถ้ารับประทานไม่พอดี เดียวน้ำหนักเพิ่มมากเกินไป ก็เสียสุขภาพ ทีนี้ก็จะยุ่ง เดียวเสียสุขภาพด้านนั้นด้านนี้

เพราะฉะนั้น หลักพระพุทธศาสนาหมดทุกประการ ไม่ว่าจะไปมองอะไร จะเป็นเรื่องปรปักษ์หรือ ๕ ให้พอดีก็ตาม เรื่องรับประทานอาหารให้พอดีก็ตาม เรื่องสัปปริสธรรม ในข้อที่ว่ารู้จักประมาณคือรู้จักความพอดีก็ตาม ตลอดจนกระทั่งมัชฌิมาปฏิปทา ปฏิบัติให้พอดีเป็นทางสายกลางล้วนแต่เป็นเรื่องของความพอดี ซึ่งเกี่ยวกับสุขภาพทั้งสิ้น ตกลงว่าทั้งหมดนี้ก็คือหลักของการดำเนินชีวิตอยู่ในโลก ให้อยู่ได้ด้วยดี

## สุขภาพ คือสาระขององค์รวม

ทีนี้ อาตมภาพมาพูดในวันนี้ ก็มาพูดในที่ประชุมของท่านที่เกี่ยวข้องกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและการดูแลสุขภาพพยาบาลพร้อมทั้งญาติโยมท่านที่ได้มาับการดูแลสุขภาพ อย่างที่กล่าวแล้ว ทุกท่านมีน้ำใจมาสังสรรค์ร่วมกันในวันนี้ ก็เป็นโอกาสอันดีงาม

ทางโรงพยาบาลก็ใช้แนวความคิด (หรือจะเรียกว่าปรัชญาแล้วแต่) ตามแบบ holistic คือแนวคิดแบบองค์รวม ซึ่งในการปฏิบัติต่อองค์รวมนี้ ก็ถือว่าองค์รวมจะดำรงอยู่ได้ต้องอาศัยสุขภาพ กล่าวคือ ความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดีต่อกันระหว่างองค์ประกอบทั้งหลายขององค์รวมนั้น

หลักพระพุทธศาสนาก็ดำรงด้วยองค์รวม เพราะว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันของสิ่งต่างๆ ที่เป็นส่วนประกอบ การประชุมกันของสิ่งทั้ง

หลายนั่นเองเรียกว่า องค์รวม องค์รวมก็คือการประชุมเข้าของปัจจัยหรือองค์ประกอบต่างๆ องค์ประกอบเหล่านี้ต่างก็สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อสัมพันธ์กันพอดี ก็จะทำให้ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดีนั้นเรียกว่า ดุลยภาพ

เพราะฉะนั้น ดุลยภาพจึงเป็นตัวที่รักษาองค์รวมไว้ ทำให้องค์รวมอยู่ได้ด้วยดี องค์รวมคือตัวเรานี้จะอยู่ได้ด้วยดี หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า องค์รวมคือชีวิตนี้ จะมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ก็ต้องอาศัยการรักษาดุลยภาพให้ดี ทั้งด้านร่างกาย ทั้งด้านจิตใจ และพร้อมทั้ง ๒ ฝ่าย คือทั้งระหว่างกายกับใจนั้นด้วย

ทางฝ่ายแพทย์และบุคลากรของโรงพยาบาล ก็ย่อมเอื้ออำนวยช่วยเหลือในการรักษาพยาบาล การรักษาพยาบาลนั้น ก็เริ่มต้นด้วยการที่จะพยายามให้คนไข้ได้มีดุลยภาพในทางร่างกาย เป็นประการที่ ๑

เพราะฉะนั้น ที่คุณหมอรักษา มีการฝังเข็ม มีการนวด มีการประคบ และบริหารร่างกาย อะไรต่างๆ นี้ก็ด้วยต้องการที่จะให้เกิดดุลยภาพในทางร่างกาย

แต่พร้อมกันนั้น เพราะอาศัยเมตตาจิต ความปรารถนาดีต่อคนไข้ ก็จะมีส่วนของดุลยภาพด้านจิตใจมาช่วยด้วย ถ้าสมมติว่าทางฝ่ายโรงพยาบาลนี้ไม่มีเมตตาจิต ปฏิบัติต่อคนไข้โดยที่ไม่สนใจ ทำให้กิริยาวาจามาก ไม่เป็นไปในทางที่เอื้อเพื่อ บรรยาภาสชาติความอบอุ่น คนไข้ก็ใจร้อน ขุ่นมัว เศร้า ไม่สบายใจ น้อยอกน้อยใจ ผลที่สุด การรักษาพยาบาลทางร่างกายก็เลยพลอยไม่ค่อยได้ผลดีไปด้วย จริงหรือเปล่า อันนี้ก็จริง เพราะฉะนั้น จึงว่าคุณหมอไม่ได้รักษาแต่ร่างกายของคนไข้เท่านั้น คุณหมอพร้อมทั้งบุคลากรที่โรงพยาบาลนี้รักษาใจของคนไข้ด้วย

คือพยายามช่วยให้จิตใจของคนไข้อยู่ในสภาพที่มีดุลยภาพด้วย

ดุลยภาพในใจเองที่มีจิตใจสบาย จิตใจดำรงสถานะของมันได้ ดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง ไม่เอียงไม่ทรุดลงไป นั่นก็ด้วยอาศัยความปรารถนาดี มีเมตตาต่อคนไข้ ปฏิบัติด้วยความเอื้อเฟื้อ อย่างนี้แหละจะช่วยให้จิตใจของคนไข้มีดุลยภาพอยู่ได้ พอจิตใจคนไข้มีดุลยภาพดีก็จะมีอาการดีขึ้น ร่างกาย ทำให้การรักษาพยาบาลได้ผลเพิ่มพูนทั้งสองด้านเสริมซึ่งกันและกัน

## ผู้มีดุลยภาพทางใจ แม้แต่ความตายก็ดึงขึ้นมาเข้าดูได้

อาตมภาพก็เลยคิดว่าการที่คุณหมอพูดถึงดุลยภาพบำบัด ประการที่ ๑ คือเริ่มด้วยดุลยภาพบำบัดทางด้านร่างกาย ก็เพราะว่าเกี่ยวข้องกับโรคทางกาย แต่แท้จริงนั้น ท่านคงมีความหมายลึกซึ้งลงไปถึงดุลยภาพทางจิตใจด้วย คือคำนึงถึงความเมตตาปรารถนาดีต่อคนไข้ รักษาด้วยน้ำใจ ปฏิบัติด้วยความเอื้ออาทร

ส่วนทางฝ่ายคนไข้เมื่อสบายใจและวางใจว่า เราไว้วางใจต่อคุณหมอ และทางคุณพยาบาล ว่าท่านมารักษาพยาบาลให้เราแล้ว ก็ยกให้ท่านช่วยรักษาดุลยภาพทางด้านร่างกายของเรา ส่วนตัวเราเองก็ต้องรักษาดุลยภาพทางใจของเรา เพราะฉะนั้น จึงจะต้องเอาหลักธรรมมาช่วย เมื่อเอาธรรมมาช่วยแล้ว รักษาดุลยภาพใจไว้ได้ เราก็สบาย อย่างที่อาตมภาพว่าเมื่อกันนี้

เราต้องพยายามใช้สถานการณ์ทุกอย่างให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตหมด มองทุกอย่างให้เป็นประโยชน์ ท่านบอกว่า คนที่เก่ง มีปัญญามาก ก็คือคนที่สามารถมองเห็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดให้ได้ประโยชน์มากที่สุด ไม่ว่าสถานการณ์ไหนเราต้องได้ประโยชน์ อย่างที่บอกว่า แม้แต่คนที่แย่ที่สุด จะตายอยู่แล้ว ยังสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้

ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น แม้แต่ความตายที่เราถือกันว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี น่าเกลียดน่ากลัวเป็นอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าก็ยังทรงสอนให้อามาใช้ให้เป็นประโยชน์ ท่านให้เจริญมรณสติ ให้พิจารณาความตายในแง่ที่ทำให้จิตใจของเราให้สดใส เบิกบานได้

คนที่มองความตายไม่เป็น ใจจะหดหู่เศร้ากลัวใช้หรือเปล่า ยิ่งคนไม่เคยมอง บางทีเจอไม่ได้ พูดถึงไม่ได้เลย บางคนใครมาพูดถึงความตายไม่ได้เลยนะ อยากจะหนีไปให้พ้น หรือไล่คนพูดไปเลย

แต่ในทางพระท่านบอกว่า ถ้าฝึกตัวดีแล้ว สบายมากเลย แม้จะนึกถึงความตายตลอดเวลาที่หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส นึกถึงความตายด้วยใจเป็นสุข อย่างนี้ก็ทำได้ เพราะฉะนั้น บางท่านเอาความตายมาใช้พิจารณาสามารถบรรลุหรือหัตถผลเป็นพระอรหันต์ไปเลย มีความสุขยิ้มแย้มได้ตลอดเวลา จิตใจเบิกบานผ่องใส เป็นพุทธะอยู่ด้วยความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน

## อยู่ในโลก ก็รู้จักมองสิ่งทั้งหลาย ยามเจ็บไข้ ก็ปฏิบัติให้พร้อมมูล

เพราะฉะนั้น เราอยู่ในโลกนี้แล้ว เรามองทุกอย่างให้ดี ในแง่ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต แต่เรื่องนี้ต้องมอง ๒ ชั้นนะ มองตามหลักที่ในทางพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่า โยนิโสมนสิการ เตียวจะมองเป็นดีไปหมดทุกอย่าง ก็ผิดอีก การมองที่ถูกต้องมี ๒ อย่าง คือ

๑. มองตามความจริง ถ้าอะไรที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับความจริงต้องมองตามความเป็นจริง คือมองตามที่มีมันเป็น
๒. แต่ในแง่ที่เกี่ยวกับประโยชน์ต้องมองในแง่ดี ให้มันเป็น



ประโยชน์แก่ชีวิต หรือให้ชีวิตของเราได้ประโยชน์จากมันให้ได้  
เป็นอันว่า การมองที่ถูกต้องมี ๒ อย่าง คือ มองตามเป็นจริง หรือ  
มองตามที่มันเป็นอย่างหนึ่ง กับมองในแง่ดี หรือมองให้เป็นประโยชน์อย่าง  
หนึ่ง

สำหรับการมองอย่างที่ ๑ ที่ว่ามองตามเป็นจริงนั้น เช่น เราจะ  
วินิจฉัยเรื่องราวอะไรต่างๆ นี้ จะมองแต่ในแง่ดีเสมอไปไม่ได้นะ ผิดเลยนะ  
เสีย เพราะฉะนั้น ถ้ามองเพื่อวินิจฉัยสิ่งต่างๆ ต้องมองตามที่มันเป็น มอง  
ตามเป็นจริง แต่ถ้าเรื่องนั้นไม่เกี่ยวกับการวินิจฉัยความจริง ก็ต้องมองใน  
แง่เอาประโยชน์ คือ มองในแง่ดี พระพุทธศาสนาสอนไว้ หลักนี้เรียกว่า  
โยนิโสมนสิการ

เป็นอันว่า ทางฝ่ายคนไข้ก็มองอย่างที่ว่าแล้ว คือพยายามรักษา  
สมดุลหรือดุลยภาพทางจิตใจเอาไว้ จึงจะมาช่วยให้คุณหมอรักษาทางกาย  
ได้ผลดีด้วย ตกลงว่า ทั้งคนไข้และทางคุณหมอ พร้อมทั้งบุคลากรของโรง  
พยาบาล ต่างก็ช่วยเสริมซึ่งกันและกัน ช่วยกันในการรักษาพยาบาล ไม่ใช่  
หมอเป็นฝ่ายรักษาฝ่ายเดียว คนไข้ก็ต้องรักษาตัวเองด้วย

ว่าที่จริงคนไข้มีบทบาทสำคัญมากในการรักษาตนเอง คุณหมอนั้น  
ช่วยได้ส่วนหนึ่งเท่านั้น คิดว่าอย่างนั้น คนไข้ต้องช่วยตัวเองมาก

ตกลงว่า บทบาททางด้านคุณหมอและบุคลากรของโรงพยาบาลนี้ก็  
มีดังนี้

๑. ช่วยให้เกิดดุลยภาพทางกายแก่คนไข้ ด้วยการรักษาพยาบาล  
ตามวิธีดุลยภาพบำบัด
๒. มีความเอื้ออารี มีเมตตา ไม่ตรีธรรมที่จะช่วยเสริมดุลยภาพ  
ทางจิตใจของคนไข้ด้วย

ส่วนในฝ่ายคนไข้ ก็ร่วมมือกับทางด้านบุคลากรของโรงพยาบาล ในการรักษาสุขภาพทางกาย พร้อมทั้งตัวเองก็รักษาสุขภาพทางจิตใจด้วย แล้วเราก็จะได้สุขภาพทางกายและใจนี้มาเสริมกัน ทำให้เกิดความสมบูรณ์

## มาร่วมกันสร้างกุศล ช่วยกันทำวันเวลาให้เป็นมงคล และปฏิบัติตนให้สุขสันต์ทุกเวลา

อาตมภาพเองก็ได้มาับการรักษานี้ ก็ขออนุโมทนาในโอกาสนี้ด้วย ในการนี้ก็ได้รับความเอื้ออุปถัมภ์จากคุณหมอลดาวัลย์พร้อมทั้งบุคลากรที่นี่ โดยเฉพาะผู้ที่ได้ช่วยใกล้ชิดก็มี คุณหนุ่ม หรือคุณกังวาล ที่ได้ช่วยนวด อยู่เป็นประจำ แล้วก็มีความเจริญก็มาช่วยอยู่บ่อยๆ ทั้งนี้ในความดูแลของคุณเล็ก ซึ่งมากคอยเอาใจใส่บอกกล่าวแนะนำอยู่ รวมทั้งท่านอื่นๆ ด้วย หลายนท่านอาตมภาพก็เลยถือโอกาสอนุโมทนาไว้ในที่นี้ด้วย

ขออนุโมทนาคุณหมอ พร้อมทั้งบุคลากรของโรงพยาบาลทุกท่าน และในโอกาสอันเป็นมงคลนี้ ก็ถือว่าเราได้มาทำสิ่งที่ดีงามกันแล้ว เป็นบุญ เป็นกุศล อย่างน้อยใจของแต่ละท่าน ก็เป็นกุศล คือมีความคิดที่ดี

ความคิดที่ดีนั้นก็เริ่มจากการมีน้ำใจนั่นเอง คือ มีน้ำใจ มีไมตรี ธรรมต่อกัน แค่นี้ก็ดีแล้ว ท่านเรียกว่า เป็นกุศลเกิดขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้า ตรัสว่า มีเมตตาหรือไมตรีเกิดขึ้นในใจนั้นเป็นบุญมหาศาลเลยทีเดียว

การทำบุญนั้นบางทีเราไม่จำเป็นต้องไปถวายทาน คือไปถวายอาหาร หรือให้ของอะไรหรอก เพียงแต่เราสร้างใจของเราให้เป็นใจที่ดี มีน้ำใจ ชุ่มฉ่ำด้วยความปรารถนาดี ก็เป็นบุญกุศลเกิดขึ้นแล้ว

ทุกท่านในที่นี้อาตมภาพว่าอย่างน้อยก็มีน้ำใจอันนี้เกิดขึ้น บุญกุศล จึงเกิดขึ้นแล้ว นับว่าเราได้ตั้งต้นอย่างถูกต้อง ก็ขอให้บุญกุศลที่ตั้งขึ้นใน

ใจนี้แผ่ออกมา หลังไหลออกมาทางกาย วาจาของเราด้วย แล้วก็มาช่วยนำทางชีวิตของเราให้มีความสดชื่นเบิกบานต่อไป

ยิ่งในโอกาสที่จะต้อนรับปีใหม่นี้ เป็นเวลาที่เรากลือตามคตินิยมว่าเป็นวันเวลาที่ดี ก็ขอให้ทุกท่านได้เตรียมใจต้อนรับความสุขอันนี้ไว้ การเตรียมใจต้อนรับความสุข ก็โดยการกระทำของเราเอง คือทำใจของเราให้เป็นสุขสดชื่นเบิกบาน

การทำใจให้สดชื่นเบิกบานนั้น ถ้าเป็นพุทธศาสนิกชน ก็เอาอย่างพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ามีคำแปลง่ายๆว่า รู้ ตื่น และเบิกบาน เพราะฉะนั้นเราก็ทำใจของเราให้มีพระพุทธเจ้าเข้าไปอยู่ในใจ คือ

๑. มีความรู้ มองอะไรด้วยความรู้เข้าใจไม่ใช่อารมณ์ ใช้ปัญญา รู้จักพิจารณาเหตุผล แค่นี้ก็ไปได้เยอะแล้ว มองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้ด้วยปัญญา ไม่ปล่อยตัวให้เป็นทาสของอารมณ์
๒. ตื่น คือ ไม่หลับใหล และไม่หลงใหล มีจิตใจที่ตื่นตลอดเวลา และ
๓. เบิกบาน คือ มีความสดชื่นผ่องใส

พยายามรักษาสภาพจิตใจอย่างนี้ไว้ให้ได้เรื่อยๆ แล้ว ท่านจะมีความสุข และพร้อมกันนั้นการรักษาโรคนี้ก็จะได้ผลดีด้วย

วันนี้อาตมภาพก็ขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง ขอให้บุญกุศลที่ท่านได้เริ่มตั้งไว้ในใจนี้ มาประกอบเข้าเป็นแรงหนุน ด้วยอานุภาพคุณพระรัตนตรัย เป็นเดชานุภาพ อภิบาลรักษาให้บุคลากรแห่งโรงพยาบาลบ้านสวน มีคุณหมอลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ เป็นประธาน พร้อมด้วยโยมญาติมิตร ที่มารับการรักษาพยาบาล คือคนไข้ทุกท่าน ซึ่งมีน้ำใจร่วมการสังสรรค์ครั้งนี้ จงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีความเจริญก้าวหน้าองกามรุ่งเรือง

ประสบความสำเร็จ พรั่งพร้อมด้วยสุขภาพทั้งกายและใจ มีความร่มเย็น  
เป็นสุขในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกันทุกท่าน ตลอด  
กาลนาน เทอญ

# ความจริงแห่งชีวิต

บททดสอบใจและเตือนใจให้มัวต้องความจริง

## ๓๗

คติธรรมดาที่ทุกชีวิตต้องประสบ

ณ ธรรมที่ สอนเจ้าภาพ พระองค์มีพระกรุณาและเมตตาโพธิ์ที่สอน  
ได้จักพิณนี้ให้ทุกคน โดยพระกรุณาที่ทรงประทานให้เป็นโอกาสให้  
มีปัญญาที่เห็น เป็นธรรมที่ เป็นพระกรุณาที่สอนให้คนทั้งมวลได้  
และสอนให้ทุกคนได้เป็นธรรมที่เห็นได้ชัด จึงมีความเข้าใจ และ  
เข้าใจในพระกรุณาที่ และจึงได้สั่งสอนให้ทุกคนได้รู้ จึงมีความ  
สอนธรรมที่เห็นได้ชัดว่า เพราะการที่คนได้รู้ในใจ และ  
มีความรู้ที่ทุกคนได้รู้ในใจ และมีความรู้ที่ทุกคนได้รู้

\* พระธรรมที่สอนให้ทุกคนได้รู้ในใจ และมีความรู้ที่ทุกคนได้รู้  
ในใจ และมีความรู้ที่ทุกคนได้รู้ในใจ และมีความรู้ที่ทุกคนได้รู้  
ในใจ และมีความรู้ที่ทุกคนได้รู้ในใจ และมีความรู้ที่ทุกคนได้รู้

# ความจริงแห่งชีวิต

บททดสอบใจและเตือนใจให้ถึงถึงความจริง

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส\*

โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปฺสฺสํ อุทฺยพฺพยํ

เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทฺยพฺพณฺติ

บัดนี้ จะวิไลชนะพระธรรมเทศนา พรรณานาอันสงส์ คือผลดีของการบำเพ็ญกุศลทักษิณานุประทานกิจ อุทิศแด่ท่านผู้ล่วงลับ พร้อมทั้งคติเตือนใจในทางธรรม เกี่ยวด้วยเรื่องมรณกรรม อันจักเป็นเครื่องประดับสติปัญญาบารมีของท่านสาธุชนทั้งหลายสืบต่อไป พอสมควรแก่เวลา

ณ วาระนี้ คณะเจ้าภาพ พร้อมด้วยบุตรหลานและญาติมิตรทั้งหลาย ได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศล โดยปรารภมรณกรรมของท่านผู้เป็นที่เคารพนับถือ เป็นญาติสนิท เป็นบุรพการี จึงเป็นเหตุการณ์ที่นำมาซึ่งความเศร้าสลดใจ และความโศกอาลัยเป็นอันมากแก่ท่านผู้ใกล้ชิด ซึ่งมีความรักใคร่ และระลึกถึงในพระคุณความดี และจึงได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศลนี้ขึ้นมา ซึ่งจะเป็นอุบายอย่างหนึ่งที่ทำให้ระลึกว่า เราจะทำความดีเพื่อท่านผู้ล่วงลับ และด้วยการทำบุญกุศลอันเกิดจากความมีน้ำใจนี้ ก็จะเป็นเครื่องบรรเทาเสีย

---

\* พระธรรมเทศนาในการบำเพ็ญกุศลอุทิศคุณชม รัชตะกนิษฐ ผู้ล่วงลับ เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๓ ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้ตัดข้อความที่เป็นเรื่องเฉพาะครอบครัวออกเพื่อการเผยแพร่เป็นสาธารณะ

ซึ่งความเศร้าโศกอาลัยนั้นได้บ้าง

อีกประการหนึ่ง เมื่อได้จัดพิธีบำเพ็ญกุศลนี้แล้ว ก็จะได้ระลึกถึงหลักธรรมในทางพระศาสนา เป็นเครื่องเตือนใจ ทำให้ระลึกถึงความเป็นจริงของชีวิต แล้วจะทำให้เกิดความรู้เท่าทัน ความรู้เท่าทันนี้ ก็จะช่วยบรรเทาความโศกเศร้าลงได้อีกส่วนหนึ่ง

โดยนัยนี้ การปฏิบัติทางพระศาสนานั้น ก็จะเป็นเครื่องฟื้นฟูบำรุงจิตใจได้ ๒ ประการ ทั้งในแง่เกี่ยวกับกุศล คือความดีงามต่างๆ ที่ได้กระทำ ซึ่งเป็นการแสดงน้ำใจต่อท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว และในส่วนของความรู้ความเข้าใจความจริง รวมทั้ง ๒ ประการนี้ อาจเป็นเหตุให้บรรเทา หรือถึงกับตัดความโศกเศร้าอาลัยลงได้ และทำให้เจริญบุญกุศลขึ้นมาแทนที่ เป็นผลดีทั้งแก่ท่านผู้ล่วงลับ และท่านผู้ยังมีชีวิตอยู่

## ปฏิบัติต่อบุรพการี โดยทำหน้าที่ให้อุกกรรม

ในส่วนแรก คือ การบำเพ็ญกุศล ที่มีการทำความดีต่างๆ นี้ กล่าวได้ว่า เป็นการบำเพ็ญหน้าที่ต่อกัน ท่านเรียกว่าเป็นการบำเพ็ญญาดิธรรม คือธรรมต่อญาติ หรือพูดง่ายๆ ว่าเป็นหน้าที่ต่อญาติ คือ คนเรานั้นที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน เป็นญาติพี่น้องกัน ก็ย่อมมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อกัน

ในยามมีชีวิตอยู่ หน้าที่ต่อกันก็เป็นไปต่างๆ สุดแต่ว่าจะดำรงอยู่ในฐานะแห่งความสัมพันธ์อย่างไหน เช่น เป็นบิดามารดา หรือเป็นพี่เป็นน้อง เป็นญาติเป็นมิตร เป็นครูอาจารย์เป็นต้น เราก็ปฏิบัติไปตามหน้าที่ที่สมควรกับความสัมพันธ์อันนั้น นี่เป็นหน้าที่ส่วนที่มนุษย์เราจะต้องปฏิบัติอยู่แล้ว ซึ่งเรียกว่าญาดิธรรม รวมไปถึงมิตรธรรม และ สังกหธรรม คือ

การสงเคราะห์กันในหมู่ชาวโลก

แต่ในเวลาที่ท่านเหล่านั้นล่วงลับ หรือพลัดพรากจากไปแล้ว การปฏิบัติหน้าที่ต่อกันอย่างที่เคยทำเมื่อยังเป็นอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ก็ต้องอาศัยวิธีปฏิบัติในทางพระศาสนา ที่เรียกว่าเป็นการบำเพ็ญกุศลอุทิศแด่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว การบำเพ็ญกุศลอุทิศแด่ผู้ล่วงลับไปแล้วนี้ จึงเรียกว่าเป็นญาติธรรมต่อท่านผู้ล่วงลับไปในัน เป็นข้อปฏิบัติเท่าที่มนุษย์เราจะพึงทำได้ และแสดงน้ำใจได้ต่อท่านที่ล่วงลับไปแล้ว

โดยเฉพาะสำหรับท่านผู้มีพระคุณ เป็นบุพการี เป็นบิดามารดานั้น การกระทำที่เป็นการปฏิบัติในญาติธรรมนี้ยังเรียกว่า เป็นการแสดงความกตัญญูต่อกับอีกประการหนึ่งด้วย ถือว่าเป็นการแสดงน้ำใจระลึกถึงพระคุณของท่านและไม่ได้ทอดทิ้งท่าน เมื่อท่านยังอยู่เราก็แสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อโดยทางวัตถุสิ่งของและการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม ซึ่งเรียกว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังที่ทรงแสดงไว้ว่า

สำหรับบิดามารดานั้น ถ้าท่านยังมีชีวิตอยู่ เมื่อท่านแก่เฒ่าลง ท่านเลี้ยงดูเรามาแล้ว เราก็เลี้ยงดูท่านตอบแทน

นอกจากเลี้ยงดูตอบแทนท่านแล้ว ยังสามารถตอบแทนพระคุณในฐานะอื่นได้อีกมาก เช่นว่า ท่านมีกิจธุระอะไร เราพอจะมีกำลังช่วยเหลือได้ ก็ทำกิจธุระนั้นๆ แทนท่าน หรือรับใช้ท่านในกิจธุระเหล่านั้น

ในแง่ของความประพฤติ ต้องประพฤติตนให้ดี ตั้งอยู่ในความเป็นพลเมืองดี หรือเป็นทายาทที่ดี เพื่อให้เกิดความเบาใจแก่บิดามารดา เพราะว่าความเป็นคนดีนั้น เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้บิดามารดา มีความสบายอกสบายใจต่อลูก ลูกสามารถรักษาน้ำใจของพ่อแม่ได้ด้วยการดำรงอยู่ในโอวาท หรือประพฤติตนเป็นคนดี



ข้อสำคัญที่จะเกี่ยวเนื่องต่อไปก็คือ บุตรธิดานั้นจะต้องเป็นผู้ที่สืบมรดกหรือสืบบวงศ์ตระกูล การที่จะเป็นผู้สืบบวงศ์ตระกูลต่อไปได้นั้นก็ต้องเป็นคนดี เช่นเป็นคนที่มีความขยันหมั่นเพียรเป็นต้น

ธรรมดาบิดามารดานั้นย่อมมีความหวังจากลูกว่าจะให้เป็นทายาทสืบตระกูล รักษาทรัพย์มรดก แล้วก็ทำให้วงศ์ตระกูลนั้นมีชื่อเสียงดำรงอยู่ในความดีงาม เมื่อเห็นลูกประพฤติดี พ่อแม่ก็มีความเบาอกเบาใจ หรือมีความสุข และมั่นใจว่าลูกจะรักษาวงศ์ตระกูลไว้ได้

ในทางตรงข้าม ถ้าเห็นลูกประพฤติไม่ดี พ่อแม่ก็ย่อมมีความทุกข์เป็นอันมาก จนกล่าวได้ว่า ความสุขความทุกข์ของพ่อแม่ นั้น ผูกไว้กับลูก เป็นอย่างยิ่งทีเดียว ดังนั้น ถ้าลูกประพฤติตนเป็นคนดี เป็นคนที่มีความเจริญก้าวหน้า พ่อแม่ก็มีความสุขไปด้วย

การประพฤติตนเป็นคนดีของลูกนี้ เกี่ยวโยงไปถึงการสืบทอดวงศ์ตระกูลด้วย ท่านจึงได้กำหนดข้อปฏิบัติไว้อีกอย่างหนึ่งโดยเฉพาะว่า จะต้องประพฤติตนให้เป็นผู้สมควรแก่ทรัพย์มรดกด้วย

ที่กล่าวมานี้ก็เป็นหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับหน้าที่ของบุตรธิดาต่อบิดามารดา ซึ่งท่านจะเน้นเป็นพิเศษ ในส่วนของข้อปฏิบัติระหว่างบิดามารดายังมีชีวิตอยู่ โดยเฉพาะข้อที่ว่า ท่านเลี้ยงดูเรามาแล้ว เราก็เลี้ยงดูท่านตอบแทน แต่เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว เราไม่สามารถแสดงน้ำใจในการที่จะเลี้ยงดูท่านตอบแทนได้ เพราะแม้แต่ร่างกายของท่าน เราก็ไม่สามารถที่จะรักษาไว้ได้ เพราะฉะนั้น จึงทำได้ตามวิธีที่เรียกว่าอุทิศกุศลให้ในเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว

การอุทิศกุศลนี้ก็เป็นกิจประการหนึ่ง แต่มีใช้สิ้นสุดเพียงเท่านั้น คือจะต้องเป็นเครื่องเตือนใจลูกต่อไป ให้ระลึกถึงพระคุณความดีของท่าน

พร้อมทั้งแนวทางการประสงค์ของท่าน ที่ตั้งใจจะให้ลูกหลานทำสิ่งที่  
ดีงาม แล้วพยายามที่จะประพฤติปฏิบัติตาม เช่นตัวอย่าง คือ การรักษา  
วงศ์ตระกูล และรักษาชื่อเสียงเกียรติคุณของวงศ์ตระกูลเป็นต้น ดังที่ได้  
กล่าวมานั้น แม้แต่กิจธุระอะไรต่างๆ ของท่านที่เคยทำแทนท่าน เมื่อท่าน  
ล่วงลับไปแล้ว อันใดที่ยังทำได้ก็ต้องทำต่อไป แต่จุดสำคัญก็คือในขณะที่  
เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วใหม่ๆ นี้ จะเน้นการกระทำที่ปรากฏชัด คือ การ  
บำเพ็ญกุศลให้แก่ท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว เป็นการแสดงน้ำใจต่อท่าน

## บททดสอบใจและเตือนให้นึกถึงความจริง

มองในแง่หนึ่ง เรื่องของชีวิตที่มีความเกิดขึ้นและมีความสิ้นสุดนี้  
ว่าตามคติทางพระศาสนาเป็นเรื่องธรรมดา แต่เป็นธรรมดาในส่วนที่  
มนุษย์เราไม่ชอบใจ คือเป็นส่วนอนิจจังอนิฏฐามณ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา  
ใครๆ ก็ไม่อยากจะเกิดขึ้น แต่มันก็เป็นสิ่งสุดวิสัยที่จะไปห้ามปรามกีดกัน  
ได้ มันจะต้องเกิดขึ้นแน่นอน เพราะเป็นกฎธรรมชาติ เมื่อมันยังไม่เกิดเรา  
ก็ไม่อยากจะให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เราก็จะต้องยอมรับความจริง

การยอมรับความจริงนี้ ถ้าเอามาใช้ในทางธรรมก็กลายเป็นบท  
ทดสอบจิตใจของเราได้ด้วย และถ้าทำอย่างนั้นก็กลายเป็นว่าเราสามารถ  
ถือเอาประโยชน์จากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ส่วนที่ว่ามันเป็นไปแล้วอย่างที่ไม่น่าจะเป็นไปนั้น เราก็ต้องยอมรับ  
ความจริง แต่ส่วนหนึ่งก็คือการนำมาใช้ในการทดสอบจิตใจของตนเอง  
เพื่อเป็นเครื่องวัดผลการปฏิบัติธรรมว่า อันนี้ละนะ คือของจริงที่ปรากฏขึ้น  
แล้ว เป็นความจริงตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สิ่งทั้งหลายมี  
การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา โดยเฉพาะชีวิตของ

มนุษย์นี้ มีการเกิด แล้วก็ต้องมีความตาย เป็นของแน่นอน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ปัญหาอยู่ที่ว่าเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วเราจะทำใจของเราอย่างไร ถ้าเป็นลักษณะจิตใจของผู้ที่ได้ฝึกฝนตนเองหรือพัฒนาแล้ว ก็จะเป็นจิตใจที่สามารถตั้งตัว หรือฟื้นฟูตัวเองได้ทัน

ท่านกล่าวว่า คนเรานั้นอยู่ในโลกก็ต้องประสบโลกธรรม คือสิ่งที่เป็นธรรมดาของโลก เป็นธรรมดา ถ้าเราไม่ได้ฝึกฝนจิตใจของเรา เวลาประสบอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็จะเกิดความเศร้าโศกเสียใจ ท่านเรียกว่ามีการยุบหรือแฟบ จิตใจก็ห่อเหี่ยว แต่ในทางตรงข้ามถ้าได้รับอารมณ์ที่น่าปรารถนาอย่างที่เราเรียกว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข เราก็จะมีความปลื้มปิติยินดี แล้วก็อาจหลงใหลมัวเมา ถ้าคนไม่ได้ฝึกฝนตนเอง ก็จะทำให้จิตใจฟูไปตามแล้วก็หลงระเห็จ คือไม่ใช่เป็นเพียงแค่อปติยินดีตามสมควรแก่กรรมเท่านั้น แต่จะหลงระเห็จมัวเมา แล้วอาจจะเกิดเป็นโทษ และอาจจะเกิดกิเลสต่างๆ ตามมาได้อีกมากมาย

แต่สำหรับผู้ที่ได้พัฒนาตนเองแล้ว รู้จักฝึกฝนตนเองและนำธรรมมากล่อมเกลาคจิตใจ ได้รู้คติธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย ก็จะปฏิบัติด้วยความรู้เท่าทัน ถ้าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ดีงาม น่าพอใจ ก็ยินดีพึงพอใจตามสมควรแก่กรรม แต่ไม่หลงระเห็จไป หรือถ้ามีสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้น เช่นมีการสูญเสีย หรือการพลัดพราก เป็นต้น ก็จะทำให้ใจได้รวดเร็ว โดยรู้เท่าทันคติธรรมดา ไม่เศร้าโศกจนเกินไป แล้วก็โน้มจิตใจไปในทางที่เป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตใจองงามยิ่งขึ้น จิตใจก็จะไม่สลด ไม่ตกอยู่นาน อาจจะตกอยู่ชั่วขณะสั้นๆ ในฐานะที่เป็นธรรมดาของปุถุชน แต่เสร็จแล้วก็จะรู้เข้าใจเท่าทันความจริง พอรู้เท่าทันความจริงแล้ว ก็จะตั้งจิตใจให้ฟื้นขึ้นมาเป็นปกติได้ เมื่อตั้งจิตใจเป็นปกติขึ้นมาแล้ว และรู้เท่าทันด้วยปัญญา

จิตใจนั้นก็สว่างผ่องใส ความเป็นกุศลธรรมก็เกิดขึ้น

ทั้งหมดนี้ข้อสำคัญก็คือการรู้เท่าทันความจริง สิ่งที่เป็นเครื่องทดสอบพุทธศาสนิกชนในเรื่องการปฏิบัติก็คือ การรู้เท่าทันนี้แหละว่า เราได้ศึกษาธรรมแล้ว มีความรู้เท่าทัน สามารถดำรงจิตใจของตนเองได้ เป็นปกติสุข หรือให้พัฒนาเจริญงอกงามขึ้นได้แค่ไหนเพียงไร

ความจริงที่ว้าวุ่นเท่าทันนี้ก็คือเรื่องเกี่ยวกับอนิจจังนั่นเอง

พุทธศาสนิกชนได้ศึกษาหลักของความเป็นอนิจจังกันมาเป็นอันมาก แม้แต่ผู้ที่ไม่ได้สนใจศึกษาธรรมเลย เพียงแต่อยู่ในสังคมไทยที่เป็นสังคมของชาวพุทธนี้โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ ก็จะได้ยินได้ฟังคำว่าอนิจจัง หรือความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปนี้อยู่จนพอจะคุ้นหูคุ้นใจ

สำหรับคนทั้งหลายโดยทั่วไปนั้น ก็จะได้ยินคำว่าอนิจจังในความหมายของความเปลี่ยนแปลง ท่านสอนให้รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงไป ไม่แน่นอน เมื่อมีความไม่แน่นอนแล้ว วันหนึ่งมันอาจจะเป็นอย่างหนึ่ง อีกวันหนึ่งก็อาจเปลี่ยนแปลงไปเป็นอีกอย่างหนึ่งได้เสมอ โดยเฉพาะชีวิตของคนเรานี้ ตั้งต้นแต่ชีวิตของตัวเองก็มีความไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปในทางสุขบ้าง เปลี่ยนแปลงไปในทางทุกข์บ้าง วันหนึ่ง เราอยู่เป็นสุขดี ๆ แต่วันรุ่งขึ้นโดยไม่คาดหมาย ก็อาจจะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เข้าย่ำหัวเราะกันอยู่สนุกสนาน พอเย็นเปลี่ยนแปลงเป็นเศร้าสลดไป สิ่งทั้งหลายก็เป็นอยู่อย่างนี้

โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องการเกิดและความตายนั้น มีคติในทางพระศาสนาสอนไว้เป็นอันมาก ให้รู้เท่าทันความเป็นจริง เช่นบอกว่า คนเรานี้เกิดขึ้นมาแล้ว นับตั้งแต่นั้นที่ที่เกิดมานั้น ชีวิตก็บายหน้าไปหาความสิ้นสุดทั้งนั้น เรียกว่าเป็นชีวิตที่เดินหน้าไปหาจุดจบอย่างเดียว สิ่งที่จะทำได้ก็มี

แต่ว่าทำอย่างไรจะประคับประคองบริหารชีวิตของเราให้ดีที่สุดในช่วงที่เป็นอยู่นั้น

คนเราที่อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากนี้ท่านบอกว่าบางที่เขาก็เห็นกันอยู่ แต่พอตกเย็นบางคนก็ไม่เห็นเสียแล้ว หรือเย็นนี้เห็นกันอยู่ แต่พอถึงเช้าวันรุ่งขึ้นก็ไม่เห็นเสียแล้วก็มี จึงเป็นเรื่องที่ต้องมองด้วยความตื่นตัวรู้เท่าทันและไม่ประมาทอยู่ตลอดเวลา

คนบางคนนี้เห็นกันเมื่อสองวันก่อน แล้วระยะต่อมาไม่พบหน้า พอมาได้ยินข่าวอีกที ท่านก็ถึงแก่กรรมเสียแล้ว ก็ได้แต่อุทานออกมาว่า อ้าว ! ก็ยังเห็นดีๆ แข็งแรงอยู่ อะไรกันนี้ เสียแล้วหรือ? เรื่องก็เป็นอย่างนี้ ดังที่เราก็ได้ยินได้ฟังกันอยู่บ่อยๆ ท่านผู้ใดหากว่าไม่ได้พิจารณาเลย ไม่ได้เอาคติเหล่านี้มาระลึกไตร่ตรองด้วยความรู้เท่าทัน ก็จะได้ประโยชน์จากความจริง แต่ถ้าหากนำมาพิจารณาแล้ว ก็จะได้ประโยชน์จากการที่รู้เข้าใจความจริงนั้น และเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของตนด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้ก็เป็นเรื่องของความจริงเกี่ยวกับหลักอนิจจังหรือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั่นเอง

ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนี้เป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นกฎธรรมชาติส่วนที่เห็นได้ง่ายๆ ในรูปของความเปลี่ยนแปลง ถ้าต้องการจะบอกว่า สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา หรือมีความเปลี่ยนแปลง เราก็สามารถพูดให้เห็นได้ง่ายๆ เช่นอาจจะยกตัวอย่างขึ้นมาชี้ว่า ดอกไม้ที่จัดวางอยู่หน้าที่ตั้งศพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องตั้งนี้ ตอนนี้ก็สวยงาม ชุ่มชื้นอยู่ แต่อีกไม่ช้าข้ามคืนข้ามวันไปไม่นาน ก็จะเหี่ยวแห้งลงไปตามลำดับ

การที่มีการจัดเครื่องตั้งด้วยดอกไม้แบบนี้ มองในแง่ของธรรมก็เป็นเครื่องเตือนใจเหมือนกัน คือเป็นเครื่องเตือนใจให้เราพิจารณาว่า ชีวิต

ของคนเราก็เหมือนอย่างนี้ ดอกไม้ต้นไม้มันก็เป็นชีวิตเหมือนกัน แต่เราจะเห็นได้ง่ายถึงการที่มันเปลี่ยนแปลงไป จากความสวยสดมีสีสันงดงาม ก็จจะร่วงโรยเหี่ยวแห้งไป ชีวิตของคนเราก็เป็นอย่างนั้น คือว่าดอกไม้นี้เป็นเครื่องเตือนใจให้เรามองเห็นคติธรรมดำนั่นเอง

แม้แต่รูปเทียนที่จุดขึ้นมาบูชา ก็มีความหมายสองด้าน ในด้านหนึ่งนั้นเป็นเครื่องบูชาคุณ แสดงความเคารพกราบไหว้ และรำลึกถึงท่านผู้ล่วงลับไปแล้ว แต่อีกด้านหนึ่งก็เป็นคติเตือนใจให้นึกถึงหลักอนิจจังนี้ด้วย เหมือนดังเทียนที่จุดอยู่นี้ก็จะมองเห็นว่าค่อยๆ สั่นลงไป ค่อยๆ น้อยลงไป ค่อยๆ หดไป ชีวิตของคนเรานี้ก็เหมือนกับแสงเทียน เทียนที่จุดแล้วก็เหมือนชีวิตที่เริ่มต้นขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นก็ค่อยๆ น้อยลงๆ ลดลงไป สั่นลงไปตามลำดับ จนกระทั่งหมดไป

มองให้ซึ่งกว่านั้นอีก เทียนนี้จะให้คติลึกลงไปในทางธรรม แม้กระทั่งให้เห็นความสืบทอดของชีวิตที่อาศัยปัจจัยต่างๆ การที่แสงเทียนลุกไหม้ส่องสว่างอยู่ได้ตลอดเวลา ก็เพราะมีปัจจัยต่างๆ คอยหนุนไว้ เริ่มแต่อาศัยเนื้อเทียนที่เป็นเชื้อไฟ อาศัยไส้ ตลอดจนอาศัยอากาศ จึงหล่อเลี้ยงเปลวไฟอยู่ได้ ชีวิตคนเราก็เหมือนกัน ต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ ช่วยหล่อเลี้ยงไว้

รวมความว่า สิ่งที่ประกอบในพิธีศพนั้น ความจริงมีความหมายหลายอย่าง หลายชั้น สุดแต่ผู้ที่ได้มารู้เห็น มาร่วมพิธีนั้นจะคิดนึก หรือว่ามีความเข้าใจเพียงไร หากว่ามีปัญญารู้จักพิจารณา ก็ยังเห็นคติความจริงของสิ่งทั้งหลายมากขึ้น แต่อย่างน้อยก็ควรจะได้ส่วนที่เด่นชัดดังที่กล่าวมาแล้ว คือความเป็นอนิจจัง หรือความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่ง

## รู้ความจริงของธรรมดา แต่ได้ประโยชน์มหาศาล

กฎธรรมชาติเป็นความจริง ที่เราทั้งหลายจะต้องรู้ไว้ เพราะมีแต่ประโยชน์ แม้จะเป็นกฎธรรมชาติในส่วนที่ไม่ถูกใจเรา ไม่น่าปรารถนา เราก็ต้องรู้ เพื่อจะปฏิบัติให้ถูกต้อง ความรู้กฎธรรมชาติหรือความจริงของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดานี้ อาจแบ่งง่ายๆ ว่ามีประโยชน์ได้ ๓ ชั้น

ชั้นที่ ๑ เป็นประโยชน์สำหรับที่จะปฏิบัติตามได้ถูกต้อง เพื่อจะดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยดี มิให้เกิดทุกข์โศกภัย

ชั้นที่ ๒ เป็นประโยชน์ในการที่จะนำมาใช้ มาจัด มาทำ หรือสร้าง สรรค์อะไรของเราเอง ให้สำเร็จประโยชน์ขึ้นมาตามต้องการ

ชั้นที่ ๓ เป็นประโยชน์ในทางความรู้เท่าทันที่จะดำเนินชีวิตด้านใน ทำให้รู้จักทางทำที่ของจิตใจได้ถูกต้องทำให้มีความสุขและไร้ทุกข์อย่างแท้จริง สามอย่างนี้เป็นหัวข้อที่อาจจะเข้าใจยากอยู่ แต่จะเห็นได้ตามลำดับ ตั้งแต่ข้อหนึ่งว่า ความรู้เกี่ยวกับความจริงของธรรมชาตินั้น มีประโยชน์ในประการที่หนึ่งซึ่งง่ายที่สุด คือการที่จะปฏิบัติตาม เมื่อปฏิบัติตามมันได้ถูกต้องสอดคล้องกันดี ชีวิตของเราก็จะเป็นไปได้ดีด้วย

ตัวอย่างง่ายๆ ในชีวิตความเป็นอยู่ทางด้านวัตถุ คนเรานี้อาศัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นเรื่องของธรรมชาติ กฎธรรมชาติเกี่ยวข้องกับชีวิตของเราอยู่ตลอดเวลา โบราณเรียกว่าดินน้ำลมไฟ

ไฟก็อย่างดวงอาทิตย์ ซึ่งมีแสงที่ร้อน แดดที่เป็นรัศมีของดวงอาทิตย์ส่องลงมานี้ มีความร้อน ความร้อนนั้นก็มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ตากผ้าก็ทำให้แห้งได้ อาศัยแดดนี้มาช่วยแผดเผา ช่วยให้หายขึ้น ถ้าเราต้องการให้ผ้าของเราแห้ง เราก็ต้องปฏิบัติตามธรรมชาตินี้ คือรู้ว่าแดดนี้มีความร้อน แล้วก็ช่วยทำให้สิ่งทั้งหลายแห้งได้ เราต้องการให้ผ้าของเราแห้ง

เราก็เอาผ้าไปผึ่งแดดนั้น

หรืออย่างคนที่ทำเกษตรกรรม เห็นธรรมชาติหมุนเวียนประจำแต่ละปี เดือนนี้ฝนมา แล้วพืชพันธุ์ธัญญาหารงอกงาม เราก็ปฏิบัติตามกฎธรรมชาตินั้น ถึงเวลานี้ ฤดูนี้ เดือนนี้ฝนจะมา เราก็ปลูกข้าวทำนา หรือปลูกพืชอะไรให้ตรงตามการหมุนเวียนของฤดูกาลที่ฝนจะมา ถึงฤดูแล้งอากาศแห้งเราควรจะทำอย่างไร ก็ทำให้เป็นไปตามนั้น การทำอย่างนี้ ก็เป็นการปฏิบัติตามธรรมชาติ ด้วยความรู้ที่เพียงปฏิบัติตามเท่านั้น ก็เกิดผลดีแก่ชีวิตของเรา คือทำให้เราเป็นอยู่ได้ด้วยดี ชีวิตก็มีความกลมกลืนราบรื่นไปได้

ทีนี้ ในขั้นที่สอง คนที่มีความเจริญยิ่งขึ้น นอกจากมีความรู้ในเรื่องกฎธรรมชาติพอที่จะปฏิบัติตามได้ให้ตนดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีแล้ว ก็เอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้น มาจัดสรรปรุงแต่งทำอะไรต่ออะไรที่เป็นของตนเองขึ้นได้ด้วย เช่นอย่างเรารู้กฎธรรมชาตินี้เอง ในเรื่องที่ว่า ถ้าตม้น้ำ คือเอาไฟมาใช้ตม้น้ำให้เป็นไอขึ้นมาแล้ว ไอที่พลุ้งขึ้นมานี้ถ้าเอาอะไรไปกตไปปิดกั้นไว้มันจะมึกล้างอัด อาจจะทำให้สิ่งที่กตกันนั้นถึงแตกระเบิดไปได้ เราได้ความรู้นี้มาแล้ว ก็เอาความรู้นั้นไปประดิษฐ์ของใช้ ทำเป็นเครื่องจักร เครื่องกล เช่น เรือไอน้ำอย่างสมัยก่อน หรือแม้แต่รถไฟ ทำให้มีรถไฟวิ่งแล่นไป ทำให้มีเรือกลไฟ บรรทุกของไปได้ ลัญจรถไฟในที่ต่างๆ เป็นประโยชน์มากมาย

แม้กระทั่งในสมัยปัจจุบันนี้ เมื่อคนมีความรู้ในเรื่องการแตกตัวของปรมาณู และการรวมตัวของปรมาณู ก็เอาความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ทำเครื่องปฏิกรณ์ปรมาณูขึ้นมา นำเอาพลังงานนิวเคลียร์มาใช้ได้

เรามีความรู้ในเรื่องไฟฟ้าที่เป็นไปตามธรรมชาตินี้แหละ แต่เราเอา



ความรู้้นั้นมาใช้ประโยชน์ นำมาสร้างเครื่องใช้และอุปกรณ์ต่างๆ มากมาย เช่น พัดลมหรือหลอดไฟฟ้าที่ให้แสงสว่าง ตลอดจนเครื่องทำความเย็นที่เราใช้ในที่ประชุม อะไรต่างๆ เหล่านี้ สารพัดที่จะใช้ได้ประโยชน์ อันนี้ก็ เป็นระดับของการที่เรานำความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมาใช้ทำอะไรต่อ อะไรที่เป็นของตนเองขึ้นมา เป็นอีกชั้นหนึ่ง

จะเห็นว่ามนุษย์นั้นมีความเจริญขึ้นมาตามลำดับ ตอนที่ยังไม่มีรู้จัก ธรรมชาติ ปฏิบัติตามธรรมชาติไม่ได้ ชีวิตก็มีความขัดข้องมาก พอรู้จัก ธรรมชาติ แล้วปฏิบัติตามธรรมชาติได้ ชีวิตก็พอเป็นไปได้ดีขึ้น แต่ต่อมานี้ มีความก้าวหน้ายิ่งกว่านั้น ก็เอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมาใช้ทำอะไรต่อ อะไรที่เป็นของตนเอง ด้วยการประดิษฐ์สร้างสรรค์อุปกรณ์อะไรต่างๆ ที่ อำนวยความสุข สนุก สะดวกสบาย สร้างสรรค์ความเจริญขึ้นมาได้ อันนี้ก็ เป็นการใช้ประโยชน์จากความรู้ในกฎธรรมชาติอีกประการหนึ่ง

ที่นี้ยังมีอีกชั้นหนึ่งเป็นชั้นที่สาม คือการรู้เท่าทันความจริงของกฎ ธรรมชาตินั้น จนถึงขั้นที่ว่า มันเกิดผลแก่ชีวิตจิตใจอย่างแท้จริง ด้วย ปัญญาที่รู้เข้าใจสภาวะของสิ่งต่างๆ ในขั้นที่หนึ่งและขั้นที่สองนั้นจะเห็นว่า เราใช้ประโยชน์ได้แค่ชีวิตภายนอก กล่าวคือเรามีความอยากมีความ ปรารถนาของเราอยู่อย่างไร เราก็เพียงแต่เอาความรู้ในกฎธรรมชาตินั้นมา สมองความต้องการของเรา ทำไปตามความอยากความปรารถนาของเรา อย่างนั้น แต่ชีวิตจิตใจของเราเองก็ยังเป็นไปอย่างเดิมที่เคยเป็นมา เราก็ยัง ไม่รู้จักเท่าทันชีวิตของเรา ยังไม่รู้จักโลกนี้ตามความเป็นจริง แต่ถ้าเราเข้าใจกฎธรรมชาติลึกซึ้งลงไปอีก ก็จะมีรู้หยั่งลงไปถึงจนกระทั่งว่า ตัวชีวิตของ เราเองนี้เป็นอย่างไร

คนจำนวนมากไม่เคยมองเห็นชีวิตของตัวเอง ไม่เคยมองเห็นโลกนี้ที่

เป็นสังขาร มองแต่เพียงว่าจะเอาความรู้ในกฎธรรมชาติของสิ่งต่างๆ มาใช้ประโยชน์สนองความต้องการของตนเท่านั้น แล้วก็วิ่งไปเล่นไป ทำไปๆ จนมีความรู้สึกเหมือนกับว่า เราเป็นคนที่เก่งมีความสามารถมาก มนุษย์เราสามารถเอาชนะธรรมชาติได้

แต่พอหันกลับมาคิดได้อีกทีหนึ่งก็ปรากฏว่า ชีวิตของเราที่เป็นอย่างนั้น ได้กลายเป็นการตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลายมากมาย กลายเป็นว่าเอาชีวิตของเราไปฝากไว้กับสิ่งภายนอก ปล่อยให้สุขทุกข์ของเราขึ้นต่อสิ่งภายนอกเป็นตัวกำหนด ไม่เป็นอิสระ วิ่งเล่นไปต่างๆ โดยที่ไม่รู้ว่าจะวิ่งเล่นไปทำไม แล้วชีวิตของเราคืออะไรกันแน่ ไม่เคยคิดไม่เคยพิจารณา นี่ก็หมายความว่ายังไม่เข้าใจถึงกฎธรรมชาติอย่างแท้จริง คือ ธรรมชาติแห่งชีวิตของตนเองยังไม่รู้จักเลย

ความจริงนั้น กฎธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายภายนอกกับชีวิตของเราเนี่ย ก็เนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าเป็นผู้มีสติปัญญาอย่างแท้จริง ก็จะเพิ่มความเข้าใจนี้มาหาชีวิตของตนได้ จนกระทั่งรู้เท่าทันธรรมชาติ หรือธรรมชาติแห่งชีวิตของตนเอง

อย่างเรื่องของอนิจจัง คือความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายนี้ เบื้องต้นเราก็มองเห็นที่ภายนอกก่อน แม้แต่คนที่ว่านำความรู้ในกฎธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ก็อาศัยการที่รู้เท่าทันในกฎแห่งความเปลี่ยนแปลงนี้เอง เพราะสิ่งทั้งหลายนั้นมันไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ มันเปลี่ยนแปลง เราจึงสามารถจัดการกับมันได้ การสร้างสรรค์ความเจริญต่างๆ นั้น ก็เป็นการทำความเข้าใจเปลี่ยนแปลงขึ้นอย่างหนึ่ง และเรารู้ว่าความเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้น เราก็สร้างสรรค์เหตุปัจจัยที่จะนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เราต้องการ อันนี้ก็เป็นหลักของการที่จะนำความรู้ในกฎ

ธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ซึ่งมนุษย์ก็ได้ปฏิบัติกันอยู่เช่นนี้

แต่ในทางพุทธศาสนานั้น ท่านให้มองเห็นต่อไปด้วยถึงความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งรวมทั้งชีวิตของเราด้วย เราจะต้องมองเห็นความเปลี่ยนแปลง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ความเป็นไปตามเหตุปัจจัยของชีวิตของเราเองนี้ด้วย ถ้าเราได้เกิดความรู้ตระหนักถึงความจริงนี้ โดยโน้มเข้ามาหาชีวิตของเราแล้ว เราจะเกิดความรู้สึกลึกๆ ขึ้นมา ที่ทำให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต แล้วก็มีความรู้สึกที่จะทำใจ ตั้งใจให้ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย แม้ต่อชีวิตของเราเอง

คนที่วิ่งเล่นไปโดยใช้ความรู้ภายนอกให้เป็นประโยชน์ในการทำสิ่งต่างๆ นั้น ไม่เคยคิดพิจารณาในเรื่องชีวิตของตนเอง ก็บันทึกหลงระเหิมัวเมาในชีวิตของตนเอง ทั้งที่ชีวิตของตนเองก็ตกอยู่ในกฎธรรมชาตินั้นด้วย ครั้นถึงเวลาที่ชีวิตของตนเองเกิดมีอันเป็นไปตามความเปลี่ยนแปลงนั้นกลับไม่รู้เท่าทัน แล้วก็ตกเป็นทาสของความเปลี่ยนแปลง เกิดความเศร้าโศกเสียใจ กลายเป็นอย่างนั้นไป นี่ก็หมายความว่าความรู้นั้นไม่ทั่วตลอด ความรู้ในกฎธรรมชาติที่แท้จริงจะต้องให้ทั่วตลอดลงมาถึงทุกสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งชีวิตจิตใจของตนเองด้วย

## แสงรสต่าง ๆ มากมาย

### แต่สุดท้ายก็จบที่รสจิตของความจริง

การรู้เข้าใจในเรื่องความเปลี่ยนแปลง ที่เป็นไปต่างๆ นั้น สารสำคัญอยู่ที่ไหน การที่สิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลงนั้น ตัวสำคัญของมันที่เป็นจุดแกนเป็นเนื้อหาคือสาระแท้ๆ ของความเปลี่ยนแปลง ก็คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป หรือพูดให้สั้นที่สุดเหลือแค่ ว่า เกิดขึ้นดับไปๆ

การเกิดขึ้นดับไปนี้เป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่ทำให้มีความเปลี่ยนแปลงขึ้นมาได้ ชีวิตของเรานี้ก็เหมือนกัน สำหรับภาวะของชีวิตในช่วงยาว การเกิดขึ้นและดับไปก็คือ การเกิดและการตายของชีวิตนั้นทั้งหมด แต่ที่จริงกว่าชีวิตจะผ่านจากการเกิด เมื่อก่อน ๑ ขวบ ไปจนกระทั่งถึงตาย เมื่ออายุ ๗๐-๘๐ ปีนั้น ในระหว่างนั้น ร่างกายและจิตใจของเรามีการเกิดดับตลอดเวลาไม่รู้เท่าไรครั้ง มากมายเหลือเกิน ท่านนับเป็นขณะที่เดียว

การเกิดดับนี้เป็นไปอยู่ตลอดเวลา ถ้าเมื่อไรเรามองเห็นความเกิดดับนี้ คือมองความจริงของความเปลี่ยนแปลง หรืออนิจจังนั้นไม่ใช่แค่เห็นความเปลี่ยนแปลง แต่มองลึกลงไปถึงความเกิดดับ พอนึกถึงความเกิดดับ ก็จะได้ความสำนึก อย่างชีวิตของเรานี้ แม้แต่ชั้นหยาบๆ เพียงนึกถึงเกิดเป็นเริ่มต้น และดับคือตาย พอนึกแค่นี้เราก็ก็นึกถึงความจริงแห่งชีวิตของเรา ซึ่งเป็นความจริงที่เป็นของแท้แน่นอน

คนโดยมากเบื่องแรกที่สุดพอสัมผัสกับความรู้ความเข้าใจนี้ ก็จะมี ความตกใจและหวาดกลัวก่อน เพราะไม่เคยคิดไม่เคยพิจารณาแต่ถ้าเมื่อไร เขาทำใจให้คุ้นกับความจริงนี้ คือมองด้วยรู้เท่าทัน เห็นเป็นของธรรมดา จิตใจเขาจะเริ่มมีความเป็นธรรมดากับความจริงนั้นขึ้น แล้วจะรับหน้าเผชิญกับสภาพความเปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างดีขึ้น หรือแม้แต่คิด แม้แต่นึกถึง ก็จะมีจิตใจที่สบายได้ เพราะสิ่งนี้เป็นความจริง เป็นความสว่างที่มองเห็นด้วยปัญญา เมื่อปัญญาเห็นสว่างขึ้นจิตใจก็โปร่งโล่งแจ่มใส

พระพุทธศาสนานั้นท่านสอนให้เผชิญหน้ากับความจริง ให้ยอมรับความจริง ในที่สุดแล้วคนเราต้องอยู่กับความจริง หนีความจริงไม่พ้น ถ้าเราทำจิตใจของเราให้อยู่กับความจริงได้ตลอดเวลาแล้ว ความจริงที่เกิดขึ้น

นั่นก็ไม่กระทบกระเทือนจิตใจของเรา แต่ถ้าเราไม่ยอมรับมัน ความจริงก็ต้องเกิดอยู่ดี และเพราะเราไม่ยอมรับมัน มันก็เลยกระทบกระเทือนตัวเรามาก ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมามาก เรียกว่าเป็นความทุกข์สองชั้น คือ ทุกข์เพราะความดับที่ต้องเจอต้องเจอเป็นความจริงตามธรรมดาเมื่อถึงเวลานั้นแล้วยังทุกข์ด้วยหวาดผวาละเหวหวนตลอดเวลา ก่อนที่ความจริงนั้นจะมาถึงอีกด้วย

เพราะฉะนั้น ทางพระท่านจึงชี้ให้เราเข้าใจความจริง เมื่อรู้เข้าใจความจริงแล้ว ในที่สุดความรู้ความจริงนั้นแหละจะทำให้เรามีจิตใจที่สบาย มีจิตใจที่เบิกบานผ่องใส แม้กระทั่งตลอดเวลาเลยทีเดียว เพราะความจริงก็คือสัจจะ ท่านบอกว่าในที่สุดแล้ว ไม่มีอะไร เลิศกว่ารสสัจจะ ดังบาลีว่า

สัจจํ หเว สาธุตรํ รसानํ

สัจจะแล เลิศรสกว่าประดาส หรือว่า

ความจริงนี้แหละ เป็นรสเลิศกว่ารสทั้งหลาย

ขอเปรียบเทียบ เหมือนอย่างน้ำที่มีรสต่างๆ น้ำหวาน น้ำเปรี้ยว น้ำรสต่างๆ มากมาย ในที่สุดรสดีที่สุสุดคือรสอะไร คือรสน้ำบริสุทธิ์ รสน้ำที่จิตสนิท ไปๆ มาๆ ไม่ว่ารสอะไรก็สูรสน้ำบริสุทธิ์ที่จิตสนิทนี้ได้ บางครั้งเราอาจจะต้องการรสนหวาน บางครั้งก็ต้องการรสเปรี้ยว บางครั้งก็ต้องการรสเปรี้ยวปนหวาน บางทีก็อยากได้รสเค็มบ้าง ต้องการไปต่างๆ นานา แต่ในที่สุดแล้ว รสที่ดีที่สุสุดก็คือ รสที่จิตสนิทของน้ำที่บริสุทธิ์นั่นเอง

อันนี้ก็เหมือนกัน ชีวิตของเราที่มีการตกแต่งไปอย่างนั้นอย่างนี้ มีการจัดสรรปรุงแต่งอะไรต่างๆ ก็เพื่อให้ความเป็นอยู่ของเรามีรสชาด แล้วเราก็เพลิดเพลินไปกับการจัดสรรปรุงแต่งเหล่านี้ และมีความสุขสบายไปในระดับหนึ่ง แต่ในที่สุดแล้ว เมื่อไรเราเข้าถึงความจริง ความจริงนั้นแหละ

จะเป็นรสที่เลิศที่สุด เพราะฉะนั้น ผู้ที่เข้าถึงความจริงแล้ว จะมีจิตใจที่เบิกบานสดใสด้วยความสุขที่บริสุทธิ์ เหมือนอย่างน้ำที่มีรสจืดสนิทอย่างนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่เราจะต้องการในที่สุดอย่างแน่นอน

ไม่ว่าเราต้องการโน้นต้องการนี้ ต้องการสิ่งปรุงแต่งรสอะไรต่างๆ มากมายอย่างไร แต่ในที่สุดเราก็จะหนีไม่พ้นจากความต้องการรู้รสของความจริง ถ้าเรารู้รสของความจริง ทำใจให้คุ้นกับรสของความจริงได้แต่ต้นแล้ว เราจะมีความสุขได้ตลอดเวลา จิตใจจะเบิกบาน แม้จะมีรสที่ปรุงแต่งเป็นรสแปลกต่างๆ หวาน เปรี้ยว มัน เค็ม เข้ามา ก็กลายเป็นเครื่องเสริมรสไป

คนที่สามารถรับสัมผัสรสความบริสุทธิ์ของสัจจะ คือความจริงนี้ได้ จะทำให้จิตใจมีความสุขได้ตลอดเวลา ส่วนคนที่มัวแต่วิ่งเล่นไปหารสปรุงแต่ง แสวงรสเปรี้ยวหวานมันเค็มดังที่กล่าวนั้น จะไม่รู้จักรสพื้นฐานที่แท้จริง แล้วก็ต้องมีวันหนึ่งที่เขาจะประสบกับปัญหา คือการที่ว่าในเวลา ที่พบกับรสแท้จริงอันบริสุทธิ์ ที่ควรจะเป็นรสที่ดีที่สุด แต่เขากลับไม่สามารถลิ้มรสนั้นได้ เพราะจิตใจไม่ได้ตั้งไว้ มัวแต่กังวลห่วงกังวลสลดหดหู่ หรือไม่ก็ตื่นตระหนก จนกระทั่งไม่สามารถเข้าถึงรสนั้นได้

เพราะฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนา ท่านจึงให้ตั้งเป็นแก่นสารแห่งชีวิตไว้ คือการรู้เท่าทันความจริง ให้เข้าถึงรสแห่งสัจจะที่เป็นรสเลิศกว่ารสทั้งหลายทั้งปวง เสร็จแล้วไม่ว่าจะมีรสอะไรที่แปลกออกไป มันก็จะเป็นส่วนเสริมให้ชีวิตนี้มีความหมายเพิ่มขึ้นไปตามที่ยังประสงค์ ในฐานะที่ยังเป็นปุถุชนเราจะต้องการรสนี้รสนั้นท่านก็ไม่ว่าอะไร แต่ขอให้รู้จักรสของความจริงนี้ไว้ด้วย เป็นประการหนึ่ง

นี่คือความจริงอย่างที่กล่าวมาแล้ว กฎธรรมชาตินี้สาระสำคัญของ

มันก็คือ การเกิดขึ้นและการดับไป การเกิดดับนี้เป็นสภาวะที่เป็นแก่นของความเป็นอนิจจัง การที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นอะไรๆ ไปต่างๆ ได้ก็ต้องอาศัยการเกิดดับทั้งนั้น เมื่อเราได้รู้ตระหนักถึงความเกิดดับอย่างทีกล่าวก่อนหน้านี้ว่ามองเห็นความจริง ตอนแรกก็อาจตระหนักตกใจหน่อย แต่พอคุ้นกับมันวางใจวางท่าที่ถูกต้องแล้ว เราจะสบายใจกับมัน ต่อมาเราจะอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน โปร่งโล่งสว่างไสว จิตใจของเราจะสามารถมีความสดชื่นเบิกบานผ่องใสได้ตลอดเวลา

ในทางตรงข้ามถ้าเราไม่รู้จักความจริงนี้ ชีวิตของเราก็มีโอกาที่จะเตลิดไปได้มาก จะเผลอไปในทางที่จะมีความหลงระเรีง มีความมัวเมา แล้วก็มีความทุกข์ในประการต่างๆ เพราะไม่มีหลักยึดของจิตใจ เวลาประสบอนิภูตรมณ ซึ่งเป็นการกระทบที่ขัดแย้ง สิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามปรารถนา ก็ไม่มีความรู้เท่าทันที่จะมาคิดพิจารณา ก็มีแต่ความทุกข์ มีแต่การถูกกระทบกระทบบีบคั้นอย่างเดียวนั้น ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นคาถา อย่างที่อาตมภาพได้ยกมากล่าวเบื้องต้น ว่า

โย จ วสฺสสคฺคํ ชีเว      อปสฺสํ อุทฺทพฺพย  
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย      ปสฺสโต อุทฺทพฺพย.

แปลว่า บุคคลใดถึงจะมีอายุอยู่ตลอดร้อยปี แต่ไม่เคยมองเห็นการเกิดขึ้นและการเสื่อมสลายไป ชีวิตของคนนั้นไม่ประเสริฐเลย ผู้คนที่มีปัญญา มองเห็นการเกิดขึ้นและความดับไป แม้เป็นอยู่ชั่วขณะหนึ่งก็ไม่ได้ ชีวิตของคนที่เป็นอยู่แม้ขณะเดียว แต่มองเห็นการเกิดขึ้นแล้วดับไปนั้น ประเสริฐกว่า

ท่านว่าอย่างนี้ อันนี้ก็เป็นสาระสำคัญอย่างหนึ่งของการที่เราต้องเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย เมื่อเข้าถึงความจริงนี้แล้ว เราก็จะมีจิตใจที่

ประกอบด้วยปัญญาอันรู้เท่าทันโลกและชีวิต และตรงนี้แหละที่มีความหมายมาก คือการที่ความรู้ในกฎธรรมชาติจะมีผลต่อตัวชีวิตของเราเองโดยตรง ไม่ใช่เป็นเพียงการผลิตหรือผลิตเพลินไปกับสิ่งภายนอกที่เราเกี่ยวข้องกับสัตว์ต่าง และทำเพียงเพื่อสนองความต้องการของเรา โดยที่ว่ามันไม่เข้าถึงเนื้อตัวของชีวิต

สำหรับคนที่เข้าถึงความจริงของธรรมชาติที่โน้มเข้ามาสู่ชีวิตของตนเองได้แล้วอย่างนี้ เขาจะไปปฏิบัติตามธรรมชาติด้วยความรู้ในธรรมชาตินั้นก็ตาม หรือจะเอาความรู้ในธรรมชาติมาประดิษฐ์สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ก็ตามก็ทำไป แต่เขาจะรู้ขอบเขตที่เหมาะสม เพราะเขารู้ว่าชีวิตของคนเราคืออะไร ความสุข ความทุกข์ และประโยชน์ที่แท้จริง คืออะไร อยู่ตรงไหน แคไหน ชีวิตของเราจะมีความพอดี รู้ว่าแคไหนชีวิตของคนเราจะอยู่เป็นสุขได้ ไม่ใช่ฝากชีวิตไว้กับสิ่งภายนอกโดยสิ้นเชิง

## สุขแบบเดลิอบทาข้างนอก กับสุขด้วยสดใสข้างใน

คนจำนวนมากยังมีปัญหา แม้ว่าจะมีความรู้ในกฎธรรมชาติ ความรู้นั้นก็มีประโยชน์เพียงว่ามาช่วยให้เขาทำอะไรได้มากขึ้น แต่การทำได้มากขึ้นนั้น อาจมีความหมายได้ ๒ นัย

นัยหนึ่งคือ มีการสนองกิเลสได้มากขึ้น เมื่อมีการสนองกิเลสมากขึ้น ก็จะมีการเบียดเบียนกันมากขึ้น มีความวุ่นวายมากขึ้น

อีกนัยหนึ่ง คือ ในแง่ของตัวเองก็จะเป็นไปในทางที่ว่า จะมีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลินมากขึ้น อาจจะมีแว่มาและสยบเป็นหาสของวัตถุมากขึ้น และในเวลาทุกข์ก็ทุกข์มากขึ้นด้วย

ที่นี่ หากเป็นคนที่มีเข้าใจความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่ง



หยั่งรู้ถึงชีวิตสังขารตามความเป็นจริงแล้ว ก็ จะรู้ความพอดีว่า ชีวิตของเรา  
 นี้ที่จะอยู่อย่างมีความสุขนั้น อยู่ด้วยอะไรกันแน่ พอมีปัญญารู้ความจริง  
 และอยู่อย่างรู้เท่าทันแล้ว เพียงว่าชีวิตของตนเองดำรงอยู่ แม้ไม่มีสิ่งภาย  
 นอกมาช่วยเสริมปรุงแต่ง คนอย่างนี้ก็มีมีความสุขได้ ท่านเรียกว่ามีความสุข  
 ที่เป็นอิสระ ที่เป็นไทแก่ตนเอง

สำหรับคนที่อยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันอย่างนี้ เขาจับแก่นของชีวิตและ  
 แก่นของความสุขได้แล้ว เขามีความสุขได้ตามลำพังเป็นแกนเป็นฐานข้าง  
 ในอยู่แล้ว ถ้าจะมีสุขภายนอกมาเพิ่มเติม ด้วยความรู้ที่จะปฏิบัติตามกฎ  
 ธรรมชาติได้ถูกต้องก็ตาม ด้วยการมีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรค์ขึ้นใหม่ก็ตาม  
 สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องเสริมสุขให้มากขึ้น แต่ถึงแม้จะขาดจะพรากจาก  
 สิ่งเสริมสุขเหล่านั้น เขาก็คงสุขได้อยู่แน่นอน

ในทางตรงข้าม สำหรับคนที่ขาดปัญญารู้เท่าทัน จับแก่นของความสุข  
 ไม่ได้ เมื่อไม่สามารถอยู่เป็นสุขได้โดยลำพังจิตใจและปัญญาของตนเอง  
 ก็ต้องฝากความสุขของตนไว้กับสิ่งภายนอก ตอนแรกก็อาศัยสิ่งสนอง  
 ความต้องการที่มีตามธรรมชาติก่อน แล้วการที่เขาจะมีความสุขได้ก็ขึ้นต่อ  
 การมีสิ่งสนองความต้องการเหล่านั้น เขาก็เลยกลายเป็นทาสของสิ่งเหล่านี้นั้น  
 แล้วต่อไปเมื่อเขามีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรค์มาช่วยบำรุงบำเรอความสุข  
 มากขึ้น การมีสิ่งประดิษฐ์สร้างสรรค์เหล่านั้น ก็มีความหมายเป็นการขยาย  
 ขอบเขตของการที่เขาจะเป็นทาสให้มากขึ้นด้วย

สำหรับคนที่ขาดปัญญารู้เท่าทันและขาดความสุขที่เป็นแกนภายในนี้  
 การได้สิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้น ก็คือการขยายขอบเขตของความเป็นทาส และ  
 สิ่งเพิ่มขึ้นมานั้นจึงไม่ใช่เสริมสุขเท่านั้น แต่เสริมทุกข์ด้วย

ถึงตอนนี้ก็มีคำถามว่า เอาละ คนเราแต่ละคนนี่ เรามีความสุขได้

อย่างไร คนเรามีความสุข ๒ ประเภท

ความสุขประเภทที่หนึ่ง คือ ความสุขที่ต้องขึ้นต่อสิ่งบำรุงบำเรอภายนอก ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาช่วย อย่างง่ายๆ เช่น วัตถุสิ่งของที่ท่านเรียกว่าามิส แม้ตลอดจนบุคคลแวดล้อม ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็จะเกิดความขาดแคลน แล้วก็จะเกิดความทุกข์ ความสุขความทุกข์ของคนเราแบบนี้ ผูกไว้กับสิ่งภายนอก เราไม่สามารถอยู่เป็นสุขได้โดยขาดสิ่งเหล่านี้ และเป็นความสุขที่ไม่มั่นคงยั่งยืน เหมือนกับเป็นของที่เอามาเคลือบหรือฉาบทาไว้ นี่เป็นประเภทที่หนึ่ง ซึ่งจะเห็นได้ทั่วไป

ที่นี่ ท่านบอกว่ามีความสุขอีกประเภทหนึ่ง คือ ความสุขที่เกิดในใจของตนเองได้ โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก แม้จะอยู่ลำพังจิตใจของตนเองก็เป็นสุขได้ เป็นความสดใสนั่นแจ่มอยู่ข้างใน ที่ตนเองสามารถครอบครองอย่างเป็นไทโดยแท้จริง อันนี้เป็นความสุขอีกระดับหนึ่ง ซึ่งคนทั่วไปจะไม่ค่อยมี

คนเรานี้มักจะหวังความสุขจากสิ่งภายนอก แล้วบางทีก็ไม่เคยลุ่มคิด่ว่า เราจะต้องมีเวลาอยู่เฉพาะกับตัวเอง สิ่งทั้งหลายนั้นจะไม่สามารถอยู่กับเราได้ตลอดเวลา อย่างน้อยแม้ยังอยู่กับเรา มันก็ไม่สามารถเป็นไปตามใจปรารถนาของเราได้ตลอดไป ถ้าเราจะให้สิ่งทั้งหลายต้องเป็นไปตามใจปรารถนาของเราแล้ว เราจึงจะมีความสุขนี้ เราจะต้องมีแต่ความทุกข์ เพราะว่าสิ่งทั้งหลายนั้น ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติที่ว่า มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน

เมื่อเราต้องการให้มันเป็นไปตามใจปรารถนาของเรา พอเรามีใจปรารถนาต่อมันให้เป็นอย่างนี้ แต่ธรรมชาติของมันตามกฎหมายแห่งเหตุปัจจัย กลับผลักดันให้มันไปทางโน้น พอมันไปทางโน้นแต่ใจเราต้องการให้มาทาง

นี้ ก็เกิดความขัดแย้งขึ้น แล้วใครชนะ ใจเราปรารถนาให้มันเป็นอย่างนี้ แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน กลับเป็นไปอย่างโน้น ใครชนะ ก็ต้องตอบว่า กฎธรรมชาติชนะ กฎธรรมชาติก็คือความเป็นไปตามเหตุปัจจัยชนะ พอกฎธรรมชาติชนะ เราแพ้ เราก็ต้องถูกบีบคั้น เรียกว่าเกิดทุกข์ อันนี้เป็นธรรมดา เพราะว่ามันขัดกันตั้งแต่ต้นแล้ว กระแสมันคนละกระแส

ฉะนั้นในทางพระท่านจึงสอนเรื่องนี้มาก ท่านอย่าให้รู้เข้าใจความจริงของธรรมดาและให้เราวางตัวให้ถูกต้องว่า เราจะต้องไม่เอาความปรารถนาหรือความอยากของเราเป็นตัวตั้ง แต่ต้องเอาความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยเป็นตัวตั้ง พอเห็นสิ่งทั้งหลายก็มองในแง่ว่า อ้อ สิ่งทั้งหลายมันเป็นไปตามเหตุปัจจัยนะ มันจะไม่เป็นไปตามใจอยากของเรา ถ้าเราต้องการให้มันเป็นไปอย่างไร เราจะต้องรู้เหตุปัจจัยของมัน ต้องศึกษาเหตุปัจจัยของมัน แล้วไปทำที่เหตุปัจจัย เพื่อให้เป็นอย่างนั้น อย่ามัวนั่งปรารถนาอยู่ ให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามต้องการ มันเป็นไปได้

ถ้ารู้อย่างนี้แล้ว จิตใจจะเป็นอิสระ ความอยากจะไม่มาบีบคั้นจิตใจของตนเอง จะอยู่โดยรู้เท่าทันว่า อ้อ เราต้องทำที่เหตุปัจจัย พอเห็นสิ่งทั้งหลาย ชาวพุทธก็จะทำได้ทันที เพราะหลักการทางพุทธศาสนาบอกไว้แล้วว่า ให้มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยนะ พอมีอะไรเกิดขึ้น เรากับตัวเองว่า “มองตามเหตุปัจจัย” และ “เป็นไปตามเหตุปัจจัย” แค่นี้มันก็ตัดความรู้สึกที่ไม่ดีได้หมดเลย

ดังเช่นเมื่อเกิดการพลัดพรากขึ้นมานี้ ถ้าเรามองในแง่ความปรารถนาของเราว่า โอ ท่านผู้นี้เรารักใคร่ ทำไมท่านไม่อยู่กับเรา ท่านน่าจะอยู่ไปอีกสักสิบปี อะไรต่างๆ ท่านองนี้ คิดไปยังคิดก็ยิ่งโศกเศร้า นี่เรียกว่า

เอาตัวความอยากหรือความปรารถนาของเราเป็นหลัก แล้วจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยากนั้น เราก็ต้องถูกบีบคั้นและเป็นทุกข์

ที่นี่ ในทางของปัญญา พอเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้นมา เราก็พิจารณาเห็นว่า อ้อ สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย นี่ร่างกาย มันมีชีวิตสังขาร มันเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง มันเป็นไปตามคตินิรนามของเหตุปัจจัยแล้ว มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้น มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้ตั้งอยู่ มันก็ตั้งอยู่ มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้ดับสิ้นไปสลายไป มันก็ดับสลาย ที่เป็นอย่างนี้มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยแล้ว พอมองแค่นี้ใจของเราก็แยกออกมาตั้งอยู่ได้เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เรียกว่าเป็นการพึ่งพาตนเองได้ในทางจิตใจ เมื่อจิตใจมีความเป็นอิสระ ก็อยู่อย่าง ปลอดภัยโปร่งโล่งเบา มีทุกข์น้อย

เป็นอันว่า คนที่พิจารณาตามหลักของการมองตามเหตุปัจจัยนี้จะมีจิตใจที่เป็นสุข และเป็นอิสระมากขึ้น แต่โดยสาระ ก็คือ จะต้องรู้เท่าทันการเกิดขึ้นและการดับไป เมื่อเรามองเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งทั้งหลาย แม้ตลอดจนชีวิตของตัวเองนี้ ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัยแล้ว เราวางใจถูกต้องต่อสิ่งเหล่านั้น แล้วก็ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญา ที่พิจารณาตามเหตุปัจจัย ทำที่เหตุปัจจัย และรู้ตามเหตุปัจจัย นอกจากประสบความสำเร็จแล้ว ก็จะมีชีวิตที่มีความสุข มีความเบิกบาน ผ่องใส อย่างน้อยด้วยการรู้ความจริงนั้น ก็จะเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันปัญญาที่รู้เท่าทันก็ทำให้เกิดความสว่าง แล้วก็จะทำให้จิตใจนี้ไม่ขุ่นมัวไม่เศร้าหมอง มีความร่าเริงเบิกบานผ่องใสอยู่ได้เสมอ

## ถึงแม้อะไรจะเปลี่ยนแปลงผันผวนไป ก็ต้องรักษาสมบัติแท้ของเราไว้ให้ได้

คนดีที่พึงปรารถนานั้นตามที่ท่านเน้นย้ำมาก เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้อง เริ่มแต่ประการที่ ๑ คือการรู้เท่าทันเมื่อรู้เท่าทันความจริงแล้ว ต่อไปประการที่ ๒ ก็ให้การรู้เท่าทันนั้นมีผลต่อจิตใจ ที่จะทำให้จิตใจนั้น มีความสว่าง มีความเบิกบาน ไม่วุ่นวาย ไม่สับสน

ถ้าจิตใจวิ่งเล่นด้วยความที่คิดว่า เออ เราอยากให้เป็นอย่างนี้ มันไม่ยอมเป็น อะไอย่างนี้ เราก็วุ่นวายสับสน เกิดความดิ้นรนมาก ความบีบคั้นก็เกิดขึ้นมาก

แต่ถ้ามีความสว่างด้วยความรู้เท่าทันแล้ว ก็จะมีคามโปร่งโล่ง มีความเบา ไม่วุ่นวาย ไม่ดิ้นรนกระทบกระทั่งบีบคั้น จิตใจก็จะมีความสุข จิตใจที่มีลักษณะอย่างนี้ เป็นจิตใจที่ดีงามมีความสุขจริงแท้

พระพุทธศาสนาสอนให้เราสร้างความรู้เท่าทันขึ้นในจิตใจ

จากความรู้เท่าทันนั้น ก็ให้มีภาวะจิตที่เรียกว่า ปราโมทย์ คือความร่าเริงเบิกบานใจ ซึ่งควรอนุรักษ์ไว้ให้มีอยู่เสมอ

แล้วก็ให้มีปีติ คือความเอิบอímใจ พอรู้เท่าทันความจริงแล้ว เราก็มีความเอิบอímใจได้ แม้แต่จะมีเรื่องที่ไม่ปรารถนาเกิดขึ้น แต่ถ้าเรารู้เท่าทันความจริง จิตใจก็เอิบอímใจได้ ด้วยความรู้ความเข้าใจด้วยปัญญานั้น

จากคามปีติ เอิบอímใจ จิตใจก็ผ่อนคลาย สบาย มีความสงบเย็น ที่ท่านเรียกว่ามีปัสสัทธิ

แล้วจิตใจที่ผ่อนคลายสงบเย็นนั้น ก็สดชื่นโปร่งเบา มีความสุข

เมื่อใจเป็นสุขแล้ว ก็อยู่ตัว ไม่ดิ้นรน ไม่ซัดส่าย เป็นจิตใจที่มั่นคง

ไม่มีอะไรบกพร่อง เรียกว่าเป็นสมาธิ

สภาพจิตใจอย่างนี้ เป็นจิตใจที่ดั่งาม ที่ท่านบอกว่า พุทธศาสนิกชน ควรจะสร้างให้เกิดขึ้นเสมอๆ ให้เรามองสิ่งเหล่านี้หรือสภาพจิตนี้ว่าเป็น ทรัพย์สินสมบัติอันมีค่า พยายามทำให้มีและรักษาไว้ในจิตใจของเรา อย่าให้ ไครมาทำลายได้

พุทธศาสนิกชนต้องการมีชีวิตที่ดั่งาม จะต้องพยายามสร้างสภาพ จิตใจที่ดี คือ

๑. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ ให้มีอยู่เสมอ
  ๒. ปีติ ความอิ่มใจ ปลื้มใจ
  ๓. ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายกายใจ สงบเย็น
  ๔. สุข ความโปร่งชื่นคล่องใจ ไม่มีอะไรบีบคั้นใจ
  ๕. สมาธิ ความมีใจแน่วแน่ อยู่กับสิ่งที่ต้องการ ไม่ฟุ้งซ่าน
- ไม่วุ่นวาย ไม่สับสน ไม่มีอะไรบกพร่อง

เราต้องถือว่า สภาพจิตเหล่านี้เป็นสมบัติที่ดีมีค่ายิ่ง เราต้องทำให้มี อยู่ในใจเสมอ มันดียิ่งกว่าสมบัติภายนอกทั้งหลาย

ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ ภายนอกนั้น เราสร้างขึ้นมาก็เพื่อที่จะบำรุง บำเรอชีวิตให้เรามีความสุข แต่ไม่แน่นอน ว่ามันจะให้ความสุขที่จริงที่แท้ได้ หรือไม่ บางทีมันก็ให้ได้เพียงชั่วคราว ไม่ยั่งยืนตลอดไป

แท้จริงแล้วสภาพจิตเหล่านี้แหละ คือจุดหมายของการมีทรัพย์สิน สมบัติเหล่านั้น ถ้าทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้น สามารถทำให้เรามีปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ ได้ อันนั้นก็งามมีใจ แต่หลายคน หรือมากคนที่เดียว เมื่อสร้างทรัพย์สินสมบัติภายนอกขึ้นมาแล้ว กลับไม่ได้ไม่มีสภาพจิตเหล่านี้ ขำร้ายบางทีกลับให้ทรัพย์สินสมบัติภายนอกก็ดชวางทำลายสภาพจิตที่ดั่งาม

ของตนเหล่านี้ให้หมดไปเสียอีก เมื่อยังแสวงหา ยังไม่ได้ทรัพย์สิน ก็ได้แต่หวัง และยังไม่มีสภาพจิตเหล่านี้ ครั้นเมื่อได้ทรัพย์สินมาแล้ว ก็ยังทำลายสภาพจิตที่ดีเหล่านั้นให้หมดไป ด้วยความยึดติดห่วงแหนห่วงกังวล ตลอดจนหาตระแวง ริษยากัน หรือโลภยิ่งขึ้นไป

ในทางตรงข้าม ถ้าเรายังสามารถสร้างปรโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมภาจิไว้ในใจได้ตลอดเวลาของเราเอง โดยไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก ก็จะเป็นความสามารถพิเศษที่สุด ตอนนั้นเราจะเห็นว่า โอ แม้แต่ทรัพย์สมบัติต่างๆ นี่ ก็ยังไม่มีค่าเท่าสภาพจิตที่ดีงามเหล่านี้ เพราะในที่สุดแล้ว สิ่งที่เราต้องการแท้จริงก็อันนี้เอง เหล่านี้แหละคือทรัพย์สมบัติที่เราปรารถนาอย่างแท้จริง แล้วอันนี้แหละที่จะทำชีวิตของเราให้เป็นชีวิตที่ดีงามมีความสุขได้แท้จริง

ในขั้นสุดท้าย เมื่อถึงเวลาที่ทรัพย์สินสมบัติและญาติพี่น้องช่วยเหลืออะไรไม่ได้ เช่นบนเตียงที่เจ็บป่วย บางที่เจ็บป่วยถึงกับร่างกายขยับเขยื้อนไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ใครช่วยก็ไม่ได้ รับประทานอาหารก็ไม่อร่อย ก็เหลือแต่ใจของเราที่เหลือ ตอนนั้นถ้าเรามีแต่สุขที่อิงอาศัยอามิส ขึ้นต่ออามิส คือสิ่งของภายนอกแล้ว ก็จะมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างเดียว

ตรงข้ามกับคนที่ฝึกใจของตนไว้ด้วยปัญญารู้เท่าทันอย่างที่กำลังมาแล้ว ซึ่งสามารถทำให้มีปรโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมภาจิได้ เขาก็ใจไว้พร้อมแล้ว แม้จะนอนป่วยอยู่คนเดียวบนเตียง ใครๆ อะไรๆ ช่วยไม่ได้ เขาก็สามารถมีความสุขได้

อันนี้เป็นความสุขที่เป็นอิสระ เป็นไทแก่ตนเองอย่างแท้จริง ส่วนในเวลาที่ไม่ป่วย เมื่อได้สิ่งภายนอกมาช่วยเสริมอีก เขาก็ยิ่งมีความสุขเพิ่มเป็น ๒ ชั้น เวลาไม่มีความสุขจากภายนอก อยู่คนเดียวทำอะไรไม่ได้ ก็ยัง

สามารถมีความสุขได้ อย่างน้อยก็ไม่กระวนกระวายทุกข์ร้อนเกินไป

ฉะนั้น สำหรับพุทธศาสนิกชนจึงเห็นชัดว่า แก่นแท้ของชีวิตที่เราต้องการนั้นคืออะไร เราสร้างสรรค์ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ มาเพื่อความสุข แต่ความสุขในขั้นสุดท้ายนั้นอยู่ที่จิตใจของเรา ที่จะต้องฝึกฝนไว้เสมอ ทำอย่างไรเราจึงจะสร้างสภาพจิตนี้ขึ้นมาได้ คำตอบก็คือจะต้องทำให้เป็นปกติธรรมดา อยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงตลอดเวลา สร้างความร่าเริงเบิกบานใจขึ้นมา พร้อมด้วยความเอิบอิ่มใจ ความผ่อนคลายสงบ เย็นกายใจ ความสุข และความอยู่ตัวลงตัวของจิตใจ ให้มีประจำเป็นหลัก อยู่ภายใน และอย่างที่บอกเมื่อกี้ว่า ให้ตั้งทำที่เหมือนสิ่งนี้เป็นสมบัติที่มีค่าของเรา เราจะไม่ยอมให้ใครทำลาย

เวลาพบกับใครเราก็จะได้รับอารมณ์เข้ามา บางทีเราก็ถูกอารมณ์ที่เข้ามานั้นกระทบกระทั่ง หรือกระทบกระเทือน เช่น ได้ยินถ้อยคำของคนอื่นพูด บางทีอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเข้ามาโดยเราไม่รู้ตัว เราไม่ทันรักษาสมบัติของเรา ปลดปล่อยอารมณ์เหล่านั้นมากระทบกับใจเรา แล้วก็ทำลายทรัพย์สินสมบัติที่มีค่าของเราไปเสีย ทำให้ความปรารถนา เบิกบานใจในใจของเราหมดไปหรือหายไป

ไปเห็นคนนั้นเขาแสดงอาการอย่างนี้ ไปได้ยินคนนั้นเขาพูดคำอย่างนั้น อ้าว เกิดกระทบกระทั่งใจขึ้นมา ชุ่มมัว เศร้าหมอง เหี่ยวแห้ง บีบคั้นใจ เลຍถูกคนอื่นเขามาทำลายสมบัติในของตัวเสีย แสดงว่ารักษาสมบัติไม่ได้ ดังนั้น จะต้องตั้งสติไว้ก่อน ระลึกรู้กับใจของตนว่า เราจะต้องพยายามรักษาสมบัติในของเราไว้ให้ได้ อย่างน้อยตั้งทำที่ไว้ว่า นี่แหละสมบัติที่มีค่าที่สุดของเรา เราจะพยายามรักษาไว้ ถ้าทำอย่างนี้แล้วพุทธศาสนิกชนก็จะมีแต่ความเจริญงอกงามในธรรม



ตกลงว่า สภาพจิตใจที่พึงปรารถนา แสดงถึงจิตใจของพุทธศาสนิกชนที่ดำเนินตามวิถีแห่งพุทธ ที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็คือ

ความร่าเริงเบิกบานใจ ที่เรียกว่า *ปราโมทย์*

ความเอิบอímใจ ที่เรียกว่า *ปิติ*

ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ ที่เรียกว่า *ปัสสัทธิ*

ความโปร่งชื่นคล่องใจ ที่เรียกว่า *ความสุข*

และความมีจิตใจแน่วแน่มั่นคง ที่เรียกว่า *สมาธิ*

ทั้งหมดนี้เป็นสมบัติสำคัญที่เราควรจะรักษาไว้ และสมบัติเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดด้วยการที่เรารู้เท่าทันความจริงนั่นเอง ทำให้ใจให้คุ้นเคยเป็นกันเองกับสังขารแล้วเราจะได้รับสิ่งที่เลิศกว่าสทั้งหลายทั้งปวง เหมือนคนที่ได้รับจิตสันติของน้ำที่บริสุทธิ์เป็นหลักยืนตัวไว้แล้ว ดังที่กล่าวมานั้น เราก็มีความสุขที่แท้จริง เราจะเชื่อว่าดำเนินตามวิถีของพระพุทธเจ้า

วันนี้อาตมภาพได้แสดงธรรมกถามาก็พอสมควรแก่เวลา โดยสาระสำคัญก็คือให้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีจิตใจที่เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันนี้ ความรู้เท่าทันนี้จะทำให้เกิดความสว่าง ความสะอาด ผ่องใส เบิกบาน ดังที่กล่าวมาแล้ว สภาพจิตที่ติงามก็จะเกิดขึ้นแก่เราอยู่เสมอ ไม่มีอะไรที่จะดีกว่านี้ในขั้นสุดท้าย

สิ่งทั้งหลายที่เราสร้างมาก็เพื่อความสุข แต่ในขั้นสุดท้ายแล้วเราจะรู้ตระหนักว่า ตราบใดที่เรายังต้องขึ้นต่อสิ่งเหล่านั้น ตราบใดที่เรายังต้องผูกความสุขความทุกข์ไว้กับสิ่งเหล่านั้น เราจะไม่เป็นอิสระแท้จริง จะต้องถึงเวลาหนึ่งที่เราจะต้องฝึกฝนตัวเราเอง ด้วยจิตใจและปัญญา ให้เป็นอยู่ด้วยตัวของตัวเองที่มีปัญญารู้เท่าทัน แล้วสร้างสภาพจิตใจที่ติงามดังกล่าวนี้นั้นมาได้

วันนี้โยมเจ้าภาพ ได้บำเพ็ญกุศลอุทิศแก่คุณโยมผู้ล่วงลับไปแล้ว โยมก็ได้บำเพ็ญกุศลไปแล้ว ได้ทำหน้าที่ที่ควรทำแล้ว สมดังที่อาตมภาพ ได้กล่าวมาแต่เบื้องต้น

ประการแรก ด้วยการที่ได้ทำสิ่งที่ควรทำ ได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว ได้แสดงน้ำใจแล้ว ได้ทำบุญทำกุศลแล้วนี้ เมื่อจิตระลึกรพิจารณาแล้วก็จะมีความเอิบอิ่มใจ ทำให้มีความสบายใจ และทำให้จิตใจเบิกบานผ่องใสได้ เป็นเครื่องบรรเทาความโศกเศร้าอาลัยลงได้ส่วนหนึ่ง

ประการที่สอง เมื่อได้พิจารณาตามหลักธรรมด้วยความรู้เท่าทันใน ความจริงดังกล่าวมา ก็จะได้สภาพจิตที่ดียิ่ง เป็นขั้นที่สอง ที่ทำให้จิตใจ เป็นอิสระอย่างแท้จริง ความสดใสรุ่งเรืองเบิกบาน และความหายโศกเศร้าก็ จะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

ทั้งสองประการนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่เรียกว่า เป็นบุญ เป็นกุศล คือ ทั้งกุศลในส่วนของการทำความดีงาม และในส่วนที่เป็นเรื่องของปัญญา รู้เท่าทัน เมื่อปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ก็เป็นอันได้คติจากคำสอนเกี่ยวกับเรื่องของ มรณกรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนอยู่เสมอว่า ให้พุทธศาสนิกชนพิจารณารำลึกในมรณสติ คือระลึกถึงความตายด้วยความรู้เท่าทันแล้วไม่โศกเศร้า ไม่หวาดกลัว แต่ระลึกขึ้นมาแล้ว ทำให้ไม่ประมาท เร่งชวนช่วย ทำความดีงาม รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและสังขาร

นอกจากนั้น เมื่อโยมมีจิตใจที่ดีงาม สะอาดผ่องใสอย่างนี้แล้ว แม้เมื่อจะอุทิศกุศลแก่ผู้ล่วงลับ การอุทิศกุศลนั้นก็จะได้ผลดีขึ้นด้วย

ท่านกล่าวว่า การที่จะอุทิศกุศลแก่กัน ก็ต้องทำด้วยจิตใจที่เป็น สมมติ มีเจตนาที่ชัดเจนและมีกำลังแรง ถ้าจิตใจนั้นมีความเศร้าหมองขุ่น มัววุ่นวายด้วยความโศกเศร้าเป็นต้น จิตใจนั้นก็ไม่นับเป็นอันตั้งแน่วแน่ใน

## คำขอพบพระคุณ

ธรรมสภา ขอกราบขอพบพระคุณ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) องค์แสดงพระธรรมเทศนา เรื่อง คติธรรมแห่งชีวิต เป็นอย่างสูง ซึ่งเปรียบเสมือนดวงประทีปส่องทางนำไปสู่ความเข้าใจ และการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง สมบูรณ์ เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส และเป็นปัจจัยนำไปสู่พระนิพพานอย่างถูกต้อง และถูกรวมแก่ชาวโลกทั้งปวง

ขอกราบขอพบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน หน่วยราชการ วัด โรงเรียน และห้องสมุด ที่ได้กรุณาช่วยในการเผยแพร่พระธรรมเทศนา ของ พระธรรมปิฎก ท่านเจ้าคุณอาจารย์ ประยุทธ์ ปยุตฺโต เล่มนี้

- ธรรมทานมูลนิธิ
- มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ
- มูลนิธิพุทธนิคม เชียงใหม่
- ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระอาจารย์มหาเผียน อนุจาโร วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์
- มูลนิธิวัดสวนแก้ว
- มหาจุฬารัตนบวรสถาน
- มหามกุฏราชวิทยาลัย
- ยุวพุทธภิกษุสมาคมแห่งประเทศไทย
- กองทุนเสถียรธรรมสถาน
- ศูนย์หนังสือและร้านหนังสือ

ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะ ไว้บริการแก่ท่านสาธุชน  
จากสำนักพิมพ์และสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

### ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา

เลขที่ ๒-๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗๐ โทร. ๘๘๘๗๗๔๔๐  
ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร



คติธรรมแห่งชีวิต  
พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

หนังสือเล่มนี้  
ผลิตด้วยวัสดุอย่างดี  
เข้าเล่มด้วยการเย็บกึ่งที่อยู่นาน  
เพิ่มสีสันและจัดรูปเล่มให้สวยงามยิ่งขึ้น  
ด้วยหวังว่าจะให้ช่วยกันรักษาไว้ไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ ปี  
เพื่อในกาลต่อไป ไม่มีใครพิมพ์หนังสือเช่นนี้ออกเผยแพร่  
ลูกหลานของเราจะได้มีหนังสือที่ดีไว้ศึกษา เพื่อเป็นประทีปส่องทางชีวิต

ท่านที่เห็นคุณค่า บรรณารักษ์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อที่  
ธรรมสภา ๓๕/๒๗๐ จรัลสนิทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐  
โทรศัพท์ : ๔๓๔-๔๒๖๗, ๔๓๔-๓๕๖๖, ๔๔๑-๑๕๓๓ โทรสาร : ๔๒๔-๐๓๗๕



จัดพิมพ์เผยแพร่



ราคา ๑๒๐ บาท

ธรรมสภาขอกราบอนุโมทนาแด่ท่านที่ช่วยสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้